



REGGIO EMILIA



guida salute 2016

medicina benessere prevenzione



Via Fratelli Cerui, 54 | REGGIO EMILIA
0522.305406 | 320.0173382 | cocolatestetica@icloud.com

L'Oasi del tuo benessere



ESTETICA DI BASE
TRATTAMENTI VISO E CORPO
CON I.FIL ED ONDE D'URTO
LASER BE-DIODO
TRUCCO SEMIPERMANENTE
SHIATSU
MASSAGGI CORPO
EXTENSION CIGLIA
CALLUS PEEL
LETTINO SOLARE AL COLLAGENE
PRODOTTI BIO E ORGANICI

Lunedì 13:00 - 20:00	Mercoledì e Venerdì 09:00 - 20:00
Martedì e Giovedì 09:30 - 20:00	Sabato 09:00 - 17:00

cocolat.esteticaabbronzatura 

Vita Sana e Benessere

- *Vivere bene è una scelta*2
- *Conoscersi per star bene*2
- *Star bene a tavola*3
- *Attività fisica e benessere*5

Prevenzione e Check Up

- *A ognuno il suo specialista*6
- *Mi sta a cuore*6
- *Sentire bene, vivere meglio*10
- *Il mal di testa: diagnosi e rimedi*12
- *I consigli per i più piccini*14
- *Vedere vicino e lontano*18
- *Un bel sorriso si conquista*24
- *Il benessere psicologico*28
- *Muoversi al meglio*30

Medicina Alternativa e Igiene

- *Medicina complementare*34
- *Intolleranze e Bio*35
- *Animali: una sana convivenza*37

Professionisti per il benessere

- *I Numeri della Sanità - Ausl RE*38
- *Prenotazione Visite ed Esami*38
- *Dipartimento Cure primarie*38
- *Scelta del Medico di base e Pediatra* . .38
- *Servizio di continuità assistenziale* . . .38
- *Ospedali e strutture sanitarie accredit.* .38
- *Servizi Sociali*39
- *Prestazioni / Poliambulatori*39
- *Ottici*40
- *Centri Acusticai*41
- *Ortopedie - Sanitaria*42
- *Laboratori Odontotecnici*42
- *Farmacie/Parafarmacie RE*43
- *Farmacie Comunali*45
- Elenco Inserzionisti**47

centri odontoiatrici
Victoria

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Gennaro Auricchio

A MODENA, SASSUOLO, CASTELFRANCO EMILIA
ed ora anche a REGGIO EMILIA



**VENITE A
 TROVARCI
 PER UNA VISITA
 E UN PREVENTIVO
 NON IMPEGNATIVI!**



Via Gramsci 54/Q - Reggio Emilia - Tel. 0522 515.324 - Fax 0522 231406
info1@victoriacentriodontoiatrici.it - www.victoriacentroodontoiatrici.it

Vita sana e benessere

Vivere bene è una scelta

Nel corso degli ultimi cinquant'anni molte società di tutto il mondo sono diventate più ricche, e tuttavia indagini condotte sulla popolazione hanno dimostrato che il **benessere mentale** non è migliorato. I parametri di "felicità" legati al benessere economico sono abbastanza fittizi, e da soli non portano ad un miglioramento duraturo del nostro modo di sentire su noi stessi e sulla nostra vita. Molti fattori influenzano il nostro benessere, e studi autorevoli dimostrano che sono le azioni che intraprendiamo e il nostro modo di pensare ad avere il maggiore impatto su di esso. Indagare sul proprio benessere vuol dire comprendere i meccanismi che possono migliorarlo.

Semplici regole di buon senso possono garantirci una buona base di partenza su cui lavorare per trovare la "nostra" felicità, prima fra tutte uno stile di vita salutare e attivo e lontano dagli eccessi che ci consenta di mantenere in condizioni di benessere e vitalità il corpo e la mente il più a lungo possibile. Non è necessario andare in palestra, basta passeggiare, andare in bicicletta, trovare un'attività che piaccia e farne una parte della nostra vita.

È fondamentale connettersi con le persone che ci circondano, la famiglia, gli amici, i colleghi e vicini di casa: investire tempo nello sviluppo positivo di queste relazioni aumenta lo stimolo quotidiano a vivere in modo costruttivo e migliora l'umore e lo stato mentale. Non bisognerebbe mai trascurare l'apprendimento di nuove competenze; oltre che tenere attivo il cervello (ricordando che è un muscolo che va allenato costantemente), questo da un senso di realizzazione e una nuova fiducia; va bene qualsiasi cosa, imparare a fare giardinaggio, seguire un corso di cucina... tutto concorre a svegliarci dal torpore e sottrarci ad automatismi che spesso ci alienano da noi stessi e dagli altri e aumentano il senso di solitudine e inadeguatezza. Per questo è altresì fondamentale impegnarsi nel "dare" agli altri. Partendo dai piccoli gesti - un sorriso, un ringraziamento o una parola gentile - fino all'impegno in atti concreti, come il volontariato, tutto ci può far rendere conto del peso che la nostra scelta quotidiana può avere sulla vita degli altri, riempiendoci di orgoglio e consapevolezza e permettendoci di compiere scelte apparentemente impossibili.

Conoscersi per star bene

Può essere facile correre per tutta la vita senza fermarsi a notare granché. Prestare maggiore attenzione al momento presente - pensieri, sentimenti, persone - ci rende capaci di **conoscerci e migliorarci**, poiché il percorso di orientamento e sensibilizzazione ri-

TEMPORARY STORE
nel negozio in galleria

Salute e benessere

vendita
prodotti alimentari
biologici - integrali - base soia
vegan ok - integratori
intolleranze alimentari
(senza glutine, senza lievito, senza latte)

Reggio Sud **CENTROMERCATO CONAD**
via Maiella, 55 (ang. via Che Guevara)
REGGIO EMILIA - Tel. 0522 557910

A.S.D. TRICOLORE
REGGIO EMILIA

ORGANIZZA
CORSI
NUOTO E
ACQUA GYM

www.asdtricolore.it

Piscina Comunale Via M. Melato - Reggio emilia
Tel. 0522 360421
e-mail: ettorepacini@libero.it



spetto a noi stessi deve comprendere sia il corpo che la mente, cioè l'aspetto fisico, quello psicologico e quello sociale. Esattamente come quando proviamo a conoscere un'altra persona, mettendo a fuoco le sue caratteristiche fisiche e psicologiche, così dobbiamo fare con noi stessi.

Per questo è importante porci specifiche domande su che rapporto abbiamo col nostro corpo: capire che tipo di attenzione dedichiamo a noi stessi è il termometro che stabilisce la disponibilità a vedersi in modo obiettivo ed eventualmente mettersi in discussione per migliorarsi.

Quanto tempo dedico al mattino all'igiene e all'estetica? Svolgo attività fisica? Entrambe le cose sono importanti per me stesso o piuttosto per il giudizio che gli altri hanno su di me?

Che rapporto ho con il cibo? Ho abitudini alimentari che rivelano dipendenza dal cibo come scelta compensatoria o fuga dalle frustrazioni?

Quante ore in media dedico al sonno o al riposo? Lo vedo come un momento rigenerativo o lo stress mi porta a considerarlo uno spreco di tempo?

Che rapporto ho con i farmaci e la medicina in generale? Tendo ad abusarne, ho un rifiuto inconscio di qualsiasi terapia o riesco a farne un uso equilibrato?

Le risposte a queste domande, se considerate nel loro complesso, ci daranno una visione realistica di noi stessi, permettendoci di mettere in discussione le abitudini che ci limitano nell'arricchimento della nostra vita interiore e, banalmente, nella salvaguarda della nostra salute fisica.

Star bene a tavola

Dato per assunto che ciascuno di noi dovrebbe avere comportamenti "virtuosi" a tavola, non bisogna trascurare che tale attenzione va riservata anche all'acquisto degli alimenti. Il semplice buon senso ci fa

intuire ciò che è stato dimostrato da uno studio condotto in Nord Europa, secondo cui la scelta degli alimenti da acquistare è determinata dal grado di istruzione e dalle condizioni economiche della persona: alimenti sani come frutta e verdura vengono spesso percepiti come più costosi, cosicché i soggetti con minor potere d'acquisto si indirizzano su alimenti meno salutari. Al contrario, più sale il livello di istruzione più diminuisce il consumo di cibo poco salubre e aumenta il consumo di frutta e verdura.

Volendo tradurre "grado di istruzione" con semplice "consapevolezza", diremo che spesso ci curiamo di preparare le pietanze a regola d'arte, ma trascuriamo di scegliere i prodotti ponendo la giusta attenzione a ingredienti e lavorazione. Negli ultimi anni abbiamo scoperto e apprezzato molto gli alimenti freschi, biologici o a Km 0, ma è importante sapere scegliere in modo adeguato e salutare anche tra i prodotti industriali, che fanno parte delle nostre abitudini alimentari e non vanno comunque demonizzati. Se si attengono alle corrette regole di preparazione e conservazione, i prodotti sottovuoto o surgelati mantengono i principi nutritivi, mentre l'uso dei conservanti naturali, antiossidanti in testa, abbatte la carica batterica degli alimenti, annullando i rischi per la salute.

Leggere l'etichetta è fondamentale per conoscere il nome e la sede del fabbricante, cioè l'origine del prodotto e la sua casa di provenienza, al di là del marchio con cui viene messo in vendita. Dalla serietà del produttore dipende la qualità del prodotto, che si può in parte evincere dal controllo informato della lista ingredienti. Bisogna innanzitutto tenere presente che l'ordine in cui essi sono elencati ne determina la presenza in proporzione all'interno del prodotto finito, dalla quantità maggiore alla minore.

La massiccia presenza di grassi non ha solo un valore legato all'estetica, ma, com'è noto, soprattutto alla salute: l'olio extravergine d'oliva garantisce la qualità dei migliori preparati, così come il burro; da evitare margarina, grassi idrogenati, emulsionanti degli acidi





grassi, oli di palma e colza. Controllate che non siano presenti nitriti e nitrati (soprattutto negli affettati), poichè cancerogeni se assunti in quantità elevate; additivi come i polifosfati gonfiano i prodotti, rendendoli più gradevoli alla vista ma poveri dal punto di vista nutrizionale.

Uno studio dell'Institute of Food Britannico evidenzia che i vegetali surgelati mantengono i principi nutrizionali più a lungo rispetto a quelli freschi, che cominciano a deteriorarsi dal primo minuto successivo alla loro raccolta. La scelta dei cibi surgelati è quindi vincente, purchè non si tratti di piatti elaborati, che spesso vengono arricchiti di sale e glutammato per arricchirne il sapore.

I cibi conservati con la tecnica del sottovuoto hanno il vantaggio di mantenere inalterate le caratteristiche del fresco, poichè la creazione del sottovuoto blocca il processo di ossidazione, l'irrancidimento di grassi ed olii, la formazione di muffa e la proliferazione dei parassiti che normalmente si formano nella pasta, nel riso, nelle farine o nella frutta secca.

Ai fini della salute è importante anche la scelta dei **materiali più adatti alla cottura** degli alimenti. L'Alluminio ad esempio è adatto alla cottura perchè ha elevata conducibilità termica, diminuendo i rischi di surriscaldamento locale e di bruciature, ma è difficile da pulire e non è adatto alla cottura di alimenti acidi, come il pomodoro, perchè tracce di alluminio potrebbero trasmettersi agli alimenti, con evidenti rischi per la salute. L'Acciaio inox è un materiale molto resistente e quindi non rilascia residui tossici, ma la scarsa conducibilità di calore lo rende adatto a cotture che prevedono l'impiego di acqua, come la bollitura. Le pentole in alluminio o in acciaio rivestite in PTFE non contengono nichel, metalli pesanti o PFOA, e sono quindi consigliate. Il Rame è un materiale resistente al calore e molto durevole, ma di per sé non è adatto al contatto con gli alimenti, dunque è necessaria una perfetta stagnatura. Il ferro è adatto solo per prepa-

FARMACIA FOLEGOTTO DOTT.SSA MARA

via J. F. Kennedy, 33 - tel. 0522 934722

c/o C.C. Meridiana

I nostri prodotti:

- prodotti omeopatici
- fitoterapici
- cosmetici per pelle e capelli
- articoli sanitari
- integratori UNIFARCO

I nostri servizi:

- prenotazioni cup
- misurazione pressione arteriosa
- autoanalisi per glicemia, trigliceridemia e colesterolemia
- foratura lobi
- noleggio elettromedicali
- noleggio tiralatte

**LA FARMACIA RISPETTA GLI ORARI DI APERTURA
DEL CENTRO COMMERCIALE MERIDIANA**

razioni che richiedano il raggiungimento di temperature elevate, come la cottura della carne e la frittura. Dopo il lavaggio a mano, si consiglia di asciugarlo subito per evitare che si formi della ruggine, evidentemente tossica per l'uomo. La terracotta è un materiale non metallico che rilascia il calore molto lentamente, quindi perfetto per la cottura a fiamma bassa, così come la ghisa e la porcellana, che può essere usata sia nel forno tradizionale che nel microonde. Le piastre di Pietra ollare sono adatte per la cottura senza grassi sulla brace per il barbecue, ed evitano la formazione di rischiosi residui di bruciatura sugli alimenti. Le pentole si prestano a cotture lunghe e si lavano senza detersivi. Il Vetro Pirex è particolarmente adatto per l'impiego a contatto con sostanze alimentari, ma è adatto solo per le cotture in forno tradizionale o al microonde. Gli stampi da forno di Silicone hanno proprietà antiaderenti che permettono la cottura senza l'aggiunta di grassi, e possono essere utilizzati anche in frigo o in freezer; si raccomanda l'acquisto di silicone di qualità per scongiurare il rilascio di sostanze potenzialmente nocive soprattutto nel corso del primo utilizzo.

Attività fisica e benessere

Tutti sanno che l'attività fisica fa bene, e non solo per le conseguenze propriamente muscolo-articolari che essa induce, ma anche perché ci si sente meglio a livello neuro-psichico-vegetativo. La sensazione di sollievo che si prova dopo aver compiuto con soddisfazione una qualsiasi attività fisica, che sia una corsetta con un amico, una passeggiata col cane o una nuotata, è la prova immediatamente riconoscibile della funzione rigenerante e anti-stress che il movimento ha sul nostro organismo.

L'uomo primitivo, che viveva situazioni di stress dovuto quasi essenzialmente alla ricerca del cibo, produceva **adrenalina** solo nei momenti in cui la tensione cresceva per via della caccia o della difesa da altri animali, mentre per il resto del tempo il suo organismo rallentava e calavano i valori di adrenalina e cortisolo, gli ormoni responsabili di reazioni fisiche immediate come l'aumento della frequenza cardiaca.

Oggi noi restiamo in uno stato costante di tensione dovuto alle caratteristiche della nostra vita sociale e lavorativa, non riuscendo quasi mai a far calare fisiologicamente i livelli di

Dott.ssa Chiara Marini

Dietista



**DIETA PERSONALIZZATA
EDUCAZIONE ALIMENTARE
VALUTAZIONE DELLA
COMPOSIZIONE CORPorea
(idratazione, massa magra,
massa grassa)
NUTRIZIONE SPORTIVA**

**chiaramarinidietista@libero.it - cell. 346-6296272
www.dietistachiaramarini.it**

stress accumulati nel nostro corpo, ma richiedendo, al contrario, una continua produzione di adrenalina e cortisolo: a lungo andare la ghiandola che li produce entra in crisi, produce meno ormoni e gli effetti sul nostro organismo sono noti: stanchezza, disturbi digestivi, mal di testa, vulnerabilità alle malattie, sbalzi d'umore, insonnia. Bisogna dunque riuscire a scaricare l'**accumulo di stress**; lo sport, da questo punto di vista, è un autentico toccasana: le tensioni muscolari che derivano dallo stato mentale di stress possono essere sciolte o comunque alleviate da qualsiasi attività fisica, purchè non si pretenda di scaricarsi velocemente attraverso uno sforzo fisico intenso o violento, provando solo una momentanea sensazione di benessere; è più utile un esercizio fisico dolce e graduale che non sovraccarichi ulteriormente il nostro corpo già provato dalla tensione accumulatasi.

Esistono attività sportive adatte ad ogni tipo di esigenza, in palestra o all'aria aperta, e altre più rilassanti come Yoga e Pilates in tutte le loro coniugazioni, la danza e la Biodanza, che mettono in gioco anche il respiro e il ritmo.



prevenzione e check up



A ognuno il suo specialista

All'alba della storia della medicina, nel 2600 A.C., su uno dei primi testi scientifici giunti fino a noi, un medico cinese asseriva che "solo i medici migliori prevenivano la malattia; i medici mediocri trattano la malattia prima che diventi evidente, e i medici peggiori trattano la malattia una volta che essa è esplosa". A fronte di questa consapevolezza antichissima l'uomo moderno sembra ignorare che l'indagine sulla propria efficienza fisica sia fondamentale per ottenere risultati ottimali da qualsiasi intervento terapeutico. Il check-up preventivo non può ovviamente prevenire eventi improvvisi o forme tumorali, ma gli

esami di routine consentono di fare il punto della situazione con il medico di fiducia e stabilire eventuali strategie o cure. Esami del sangue, controllo di glicemia e colesterolo, analisi delle urine, delle feci, misurazione della pressione arteriosa: sono tutti controlli non specialistici che, ripetuti periodicamente, consentono la prevenzione di alcune malattie e aiutano a migliorare il proprio stile di vita. La natura delle indagini cliniche, strumentali e di laboratorio eventualmente proposte dal medico dipende dai fattori di rischio legati all'età e alla familiarità del paziente nei confronti delle patologie più comuni, consentendo di tracciare un quadro esaustivo della situazione, per massimizzare il risultato di eventuali interventi ed indirizzarli allo specialista più adeguato.

Mi sta a cuore

Le malattie del sistema circolatorio costituiscono la principale causa di morte nel nostro Paese, essendo responsabili del 44% (dati relativi al 2002). Le più frequenti sono quelle di origine arteriosclerotica, infarto del miocardio e ictus. Esse sono causate da più fattori di rischio che aumentano la probabilità di insorgenza della malattia, rendendola prevedibile; è stata ormai dimostrata la reversibilità del rischio attraverso l'adozione di stili di vita sani.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in non modificabili e modificabili. Tra i fattori di rischio non modificabili ci sono l'età e la familiarità, cioè la presenza di parenti con eventi cardiovascolari in età giovanile. Inoltre gli uomini sono più a rischio delle donne, che diventano maggiormente soggette ad eventi cardiovascolari dopo la menopausa.

I fattori di rischio modificabili sono il fumo e un'elevata pressione arteriosa, entrambi responsabili della formazione di aterosclerosi nelle pareti delle arterie; l'elevata quantità di colesterolo nel sangue e il diabete producono lo stesso effetto negativo. Il fumo, dopo l'età, è il fattore più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare. Già dopo pochi anni dall'aver smesso, il rischio cardiovascolare si riduce in modo rilevante.

DOTT.SSA SARA GIANNINI
Biologa Nutrizionista



IGEA NUTRIZIONE

**Elaborazione di DIETE PERSONALIZZATE
in condizioni fisiologiche**

*(bambino, adolescente, adulto, anziano,
gravidanza, allattamento, menopausa)*

**Elaborazione di DIETE PERSONALIZZATE
in condizioni patologiche**
accertate da diagnosi medica

Studi privati Igea Nutrizione:

Via Pascal, 39 / Reggio Emilia

Via Borri, 1 / Bagnolo in Piano

Cell. 347 5575356

igeanutrizione@gmail.com

www.igeanutrizione.altervista.org





La pressione ha degli evidenti cali se si dimagrisce e si raggiunge il peso ideale, adottando una alimentazione adeguata e povera di sale. Diminuendo il consumo di sodio a meno di 2 gr. al giorno, si potrebbe ridurre la pressione sistolica e la diastolica con un effetto simile a quello che si può ottenere dimagrendo 10 kg o facendo 30 minuti al giorno di cammino a passo sostenuto. Limitare il consumo di sodio è importante non solo per gli ipertesi ma anche per chi ha pressione normale; in Italia si potrebbero evitare ogni anno molte migliaia dei circa 135.000 morti che avvengono per infarto o ictus.

Sul fronte del mantenimento del fisico non servono grandi sforzi; al contrario, vanno evitati quelli troppo intensi e prolungati se non sono supportati da adeguati allenamenti. È fondamentale rispettare il cuore ed imparare ad ascoltarlo: quando si prova un intenso affanno e il cuore batte in maniera eccessiva, bisogna concedergli riposo, specie in presenza di una patologia. Per mantenere in salute il cuore qualsiasi movimento va bene, salire le scale come camminare per 30 minuti al giorno. Se si riesce a mantenere questo impegno nel tempo e senza interruzioni, si può ridurre di molto il rischio di un primo infarto e fino al 50% la possibilità di una recidiva. La pratica sportiva apporta indubbiamente molti benefici fisiologici, aumenta la capacità fisica e la forza muscolare dell'individuo, e rende gli apparati osteoarticolare e muscolare più flessibili ed efficienti. Ma una componente fondamentale di questi benefici è rappresentata dal miglioramento delle condizioni psicologiche e quindi della qualità della vita, soprattutto nel corso dell'infanzia e adolescenza, poichè lo sport, in questa fase, assume anche un ruolo formativo ed è un importante collante sociale. Per questo è diventato prioritario che anche ai ragazzi cardiopatici sia consentita l'attività sportiva; oggi, grazie ai progressi diagnostici e alle nuove terapie, soprattutto cardiocirurgiche, essi possono avere accesso ad attività fisiche e sportive impensabili fino a qualche decennio fa.

Novità terapeutiche - gli anticorpi mirati

La riduzione del colesterolo attraverso le Statine ha contribuito in questi anni al drastico calo di infarti e ictus: tuttavia molti pazienti non rispondono adeguatamente a questa categoria di farmaci, o sono addirittura intolleranti. Per queste persone la soluzione sembra tracciata dal recente ingresso sul mercato di una nuova categoria di farmaci che si basano su anticorpi in grado di "catturare" il colesterolo. I test condotti finora hanno dato ottimi risultati anche sulle persone affette da ipercolesterolemia familiare, finora

annoverata tra le patologie di più difficile soluzione. Sebbene non siano ancora disponibili i dati sul lungo periodo (attesi a partire dal 2017) i risultati ottenuti fino a oggi dalla sperimentazione sono più che confortanti: la percentuale di efficacia è altissima, arrivando in alcuni casi ad abbattere il colesterolo del 70%.

Sintomi e tempestività

Nella drammatica circostanza che si verifichi un infarto, è fondamentale la celerità del ricorso alle cure mediche. Se una coronaria si chiude, la porzione di cuore da essa nutrita soffre e muore nell'arco di 6 ore.

Quando compaiono sintomi sospetti, che non si risolvono nell'arco di 10-15 minuti, è importante recarsi immediatamente al Pronto Soccorso. È ormai noto che i minuti cruciali per intervenire su un infarto sono i primi 90 dalla comparsa dei sintomi: se indicata, l'angioplastica entro questi tempi in genere permette di ridurre le possibili complicanze e mantenere il più possibile vicino alla normalità la funzione contrattile del cuore. Se si interviene invece in tempi più lunghi, il danno del muscolo risulta essere molto più esteso se non addirittura irreversibile.

Per quanto non si possa generalizzare, il dolore tipico dell'infarto è caratterizzato da un senso di oppressione o stringimento che può generarsi al centro

Sorelle ESTETICA  negozio sorelle

Trattamenti viso e corpo, ceretta



*French manicure
Ricostruzione unghie
Extension ciglia
Vendita prodotti*

*Trucco semipermanente
Eye liner
Sopracciglia
Labbra*



CORSI PROFESSIONALI
CON RILASCIO DIPLOMA
RICOSTRUZIONE UNGHIE
RICOSTRUZIONE CIGLIA
TRUCCO SEMIPERMANENTE
MICROBLADING



Via della Repubblica, 13/a - Reggio Emilia
Cell: 339 8833584 | 377 4689337 | 342 6224822
mail: anet.justin@interia.pl

prevenzione e check up



o sul lato sinistro del petto. Può irradiarsi a tutte e due le braccia o a una sola, in genere quella sinistra. Il dolore può salire fino alla mascella, scendere a livello dello stomaco o irradiarsi sul dorso, ed è dovuto al fatto che le cellule del cuore stanno soffrendo. Vi sono inoltre casi in cui l'infarto si presenta in maniera subdola, con sintomi del tutto diversi da quelli classici come nausea, vomito o dolore addominale o dorsale.

Come cucinare i cibi per il cuore

Spesso si cambiano le proprie abitudini alimentari solo a causa di eventi drammatici o per diretta prescrizione medica, mentre sarebbe auspicabile che ci si sedesse a tavola con la consapevolezza che una dieta sana non è necessariamente penalizzante. Per avere cura del nostro cuore il nemico da combattere, sul piano alimentare, è il colesterolo. Le limitazioni che possono risultare fonte di frustrazione possono diventare stimolo alla creatività in cucina, rivisitando i piatti della tradizione mediterranea, che rimane tra le più adeguate alla prevenzione delle malattie cardiopatiche. In quest'ottica è fondamentale imparare a fare la spesa e scegliere accuratamente i cibi da portare a casa. Esiste una dieta per tutto; in quella per aiutare il cuore a funzionare meglio devono essere banditi i grassi saturi contenuti nei latticini, nell'olio di palma e di cocco, e privilegiare alimenti con poco sale, optando magari per la salsa di soia. Benvenute carni bianche, pesce, frutta e verdura fresca, cereali

e legumi. Ogni alimento non dovrebbe ricorrere più di due volte nell'arco della settimana. Le verdure andrebbero consumate preferibilmente crude, in quanto posseggono un maggior apporto vitaminico e di antiossidanti, il cui effetto scema dopo la cottura; in alternativa, andrebbero cucinate arrosto o al vapore, o al limite anche saltate in padella con un filo d'olio d'oliva o di salsa di soia. Anche per il pesce



vanno evitate cotture elaborate e privilegiato il pesce arrosto, al cartoccio, lessato o al vapore. La carne, in quantità limitata, va preparata arrosto o saltata in padella, o in umido insieme alle verdure. Per qualsiasi alimento, assolutamente sconsigliate le fritture.

G E L A T E R I A 
panama

LATTE DI FATTORIA
FRUTTA FRESCA
UOVA FRESCHE
ALTA QUALITÀ
AL GIUSTO PREZZO

via alcide de gasperi, 35/m | reggio emilia | info 0522/080153



NOVITA
CORSI
ECM
MEDICAL
ENGLISH

WALL STREET ENGLISH SI PRENDE CURA DEL TUO INGLESE.

Con il corso **MEDICAL ENGLISH**
mantieni il tuo inglese in buona salute

Iscriviti al corso d'inglese Wall Street English
e conseguì fino a 50 crediti ECM.

Il corso ha una durata media di 3 mesi e si articola in
30 ore con contenuti specifici di Medical English.

- **18 ore di FAD** (Formazione a Distanza) flessibile nella fruizione e coinvolgente dal punto di vista didattico.
- **12 ore di conversazione** con insegnanti madrelingua certificati.
- **Frequenza libera.**

I crediti verranno erogati e riconosciuti al termine dell'anno.
Le iscrizioni sono aperte presso tutti i centri Wall Street English aderenti all'iniziativa.

WALL STREET ENGLISH REGGIO EMILIA
Viale Piave 33/A • info 0522 1753182
www.wallstreet.it/reggioemilia/



ALWAYS LEARNING

PEARSON



Sentire bene, vivere meglio

L'udito è il primo dei cinque sensi a svilupparsi nel feto e a permettere il contatto con il mondo esterno.

Si tratta di un sistema estremamente complesso in cui elemento chiave è l'orecchio, l'organo che permette di sentire i suoni; essi vengono convogliati all'interno del canale uditivo, provocando la vibrazione della membrana del timpano. Le vibrazioni del suono arrivano fino alla coclea, una delicata struttura dell'orecchio interno a forma di chiocciola ripiena di un fluido, che muovendosi stimola le cellule ciliate; esse generano segnali neurali condotti dal nervo acustico attraverso l'orecchio interno fino al cervello, che li interpreta infine come suoni. L'orecchio interno presiede anche al senso dell'equilibrio, il che ci fa capire l'importanza di un sistema così complesso che, come è facile intuire, è funzionante fino a quando ciascuna delle sue parti non subisca danneggiamenti o traumi di alcun genere.

Problemi dell'orecchio esterno e medio

Il problema più comune dell'Orecchio Esterno è il tappo di cerume che si forma in seguito a un'eccessiva secrezione di cerume da parte delle ghiandole sebacee specifiche, un problema banale che se trascurato o trattato in modo non adeguato può complicarsi e degenerare in un'infezione, specie in presenza di una pustola, di un eczema, di una ferita o di un corpo estraneo nel condotto uditivo o in soggetti predisposti. La repentina perdita dell'udito ne è il sintomo caratteristico e si può verificare dopo una semplice doccia o una nuotata. Per la rimozione del tappo si procede con l'uso di farmaci specifici a base

oleosa che lo sciolgono o, quando ciò non sia sufficiente, con l'intervento del medico, che interviene con terapie specifiche.

L'Orecchio Medio è soggetto a processi infiammatori o infettivi che si manifestano in seguito a raffreddore, mal di gola, tonsillite, faringite o ascesso ai denti. La conseguente otite media si manifesta con dolore, diminuzione dell'udito, febbre e fuoriuscita di pus se c'è stata rottura della membrana timpanica.

La conseguenza di un'otite non trattata adeguatamente può essere la convessità della membrana timpanica verso l'esterno per la spinta dell'essudato raccolto nell'orecchio medio: in questo caso può essere necessario l'intervento chirurgico. Altra conseguenza dell'infezione dall'orecchio medio può essere l'infiammazione della mastoide situata nell'osso temporale. Se non adeguatamente trattata, essa può avere risvolti molto seri e provocare sordità. L'infezione dell'orecchio medio può causare anche la labirintite, processo infiammatorio acuto o cronico del labirinto che può avere conseguenze gravi sul senso di equilibrio e il verificarsi di vertigini, nausea o fastidiosi ronzii, gli acufeni.

Gli apparecchi acustici

Non può essere ignorato il peso che hanno, sulla vita delle persone, le patologie legate all'udito: non sentire bene porta a seri problemi professionali a chi è ancora impegnato nel mondo del lavoro, oltre a problemi di sicurezza e, in generale, di socializzazione e benessere. Sperimentare l'esperienza legata all'isolamento per problemi di udito è sempre avvilente, specie per chi non riesce ad accettare questa vera e propria disabilità, spesso negata già a livello psicologico dalla persona coinvolta. Le dinamiche familiari e sociali sono influenzate dalle forti tensioni e incomprensioni che si vengono inevitabilmente a creare. In presenza di gravi problemi, un apparecchio acustico è un dispositivo elettronico che può migliorare la capacità uditiva amplificando il suono percepito e permettendo con facilità un ritorno alla vita normale, compatibilmente con la patologia in atto.

Gli apparecchi moderni sono molto piccoli e discreti e possono essere indossati all'interno dell'orecchio; essi sono in grado di distinguere il rumore dell'ambiente circostante dal rumore in primo piano, come una conversazione. Dopo aver consultato lo specialista ed aver stabilito l'entità del danno, il paziente può stabilire con un Audioprotesista professionale i potenziali vantaggi di un apparecchio acustico e acquistare il dispositivo più adatto.



Perdite uditive

A seconda della parte dell'orecchio interessata, gli esperti generalmente distinguono tra quattro tipi di perdita uditiva principali: la più comune è la Sordità Neurosensoriale, causata dalla mancanza o dal danneggiamento delle cellule ciliate. La Sordità Conduttiva si verifica in seguito a problematiche che impediscono al suono di essere condotto verso l'orecchio interno. La Sordità Mista è una perdita uditiva causata da deficit neurosensoriali e conduttivi. Infine, la Sordità Neurale si verifica quando il nervo acustico non riesce ad inviare segnali al cervello.

Le capacità uditive di una persona vengono misurate attraverso l'audiogramma, un grafico che indica il grado e la tipologia di perdite uditive per ciascun orecchio, misurando in Hertz la frequenza, cioè l'altezza del suono (un rubinetto che perde ha una frequenza più bassa rispetto a una sirena) e l'intensità in decibel, in cui Zero decibel (0 dB) non significa "assenza di suono", ma solo un suono molto debole. Il livello di una conversazione vocale è di circa 65 dB, mentre 120 dB è un valore molto forte quanto un jet che decolla quando ci si trova a soli 25 metri di di-

stanza. L'audiogramma è l'immagine del proprio udito e individua il punto in cui l'eventuale problema potrebbe essere localizzato.

Le cause della sordità

La sordità può avere origine ereditaria, e il figlio di genitori sordi corre un rischio elevato di ereditare il problema. La compromissione delle capacità uditive durante tutto il corso della vita di una persona può svilupparsi anche per altre cause. A parte le conseguenze di un parto problematico o prematuro, i neonati possono subire l'effetto di malattie infettive come rosolia o sifilide, oppure come conseguenza dell'uso di alcune medicine durante la gravidanza; durante l'infanzia attenzione a morbillo, parotite, meningite, infezioni croniche dell'orecchio.

Inoltre possono essere sempre pericolosi i medicinali ototossici, fra cui alcuni antibiotici, o l'esposizione a rumori molto forti, anche per cause professionali.

Ipoacusia improvvisa

Molte volte succede che un repentino abbassamento uditivo di un orecchio, insorto senza dolore ma solo con sensazioni di vertigine, venga attribuito a un

tappo di cerume, cosicché chi lo accusa aspetta qualche giorno prima di rivolgersi allo specialista: si tratta spesso di un problema serio, l'ipoacusia improvvisa, che necessita di cure tempestive per avere qualche probabilità di successo.

Essa è un'emergenza che colpisce l'orecchio interno e che può causare una sordità monolaterale, possibilità che si incrementa quanto più si procrastina l'intervento terapeutico idoneo. L'ipoacusia improvvisa non colpisce solo persone meno giovani o anziane, nelle quali le patologie cardio-vascolari e metaboliche come il diabete costituiscono fattori importanti di rischio, ma anche individui giovani, nei quali invece la causa più frequente è l'origine virale.



prevenzione e check up



Il mal di testa: cause e rimedi

Il mal di testa è uno dei disturbi più frequenti e colpisce soprattutto le donne; esso può compromettere in molti modi la qualità della vita sociale e professionale, e prevenirlo con alcune regole pratiche può essere utile per evitare o diminuire la frequenza degli episodi.

Responsabilità dell'ambiente

I fattori di natura ambientale che possono scatenare o aggravare le crisi di cefalea sono molteplici, e in soggetti predisposti possono essere individuati anche in un odore troppo intenso, o suoni prolungati, acuti o ripetitivi, e persino nella luce quando è troppo forte. Non è inconsueto che la crisi si scateni durante una piacevole passeggiata in montagna, perchè l'aria più rarefatta determina da parte dell'organismo la necessità di adattarsi, e nelle persone che soffrono di emicrania o cefalea questo adattamento risulta difficoltoso, così come il processo di digestione di pietanze particolarmente sofisticate; inoltre alcuni alimenti contengono sostanze che incidono sul meccanismo neurovascolare e vasodilatatore, determinando l'inizio dell'episodio attraverso la dilatazione delle arterie del cranio. La risposta a questi alimenti è naturalmente personale, cosicché, se l'alcool è generalmente riconosciuto come fattore di rischio per la maggioranza dei pazienti, altri alimenti, come formaggi stagionati, insaccati, caffè, cioccolato, glutammato (contenuto in molti prodotti industriali, in primis dadi da brodo) hanno effetti di diversa intensità sulle singole persone.

FARMACIA DOTT. C. PRETI



■ ■ RUBIERA ■ ■

VIA EMILIA EST, 15/G

TEL. 0522.626214 - FAX 0522.621055

preti.carlo@libero.it - www.farmaciapreti.it

chiusura sabato pomeriggio



Paradossalmente, persino la ricerca del relax può portare al mal di testa: allentare il ritmo lavorativo o dormire un pò più a lungo approfittando del fine settimana spesso ha dei risultati definiti tecnicamente "paradossali", in quanto diventano per l'organismo a loro volta fattore di stress. Si tratta della sindrome dell'emicrania da week-end, un disturbo che rovescia le percentuali del sesso delle persone che ne soffrono: infatti predomina la componente maschile rispetto all'incidenza tipica di emicrania e cefalea muscolo tensiva, che solitamente colpiscono più le donne che gli uomini, il 70% contro il 30%. Le cause di questo disturbo sono legate al cambiamento dei ritmi sonno-veglia e allo scaricamento dello stress accumulato durante la settimana; si noti che la difficoltà a prendersi una pausa e la necessità psicologica di essere impegnati costantemente, spesso maschera un disturbo di tipo depressivo. Infine, fondamentali sono le eventuali tensioni con i familiari, che si vivono molto più intensamente quando si trascorre la giornata a casa. In ognuno di questi casi bisogna essere molto onesti con se stessi e riconoscere il valore psicosomatico della crisi emicranica, poichè la cura attraverso i medicinali risulta insufficiente e bisogna piuttosto ricorrere a pratiche di training autogeno o autorilassamento, senza escludere la soluzione del problema grazie all'aiuto di uno psicoterapeuta.

La ricerca di cure alternative

Chi soffre spesso di mal di testa lo sa: non appena si sente insorgere il dolore, qualunque cosa si stia facendo, il primo istinto è assumere farmaci per fermare la crisi e allentarne immediatamente la morsa. Questo comportamento, che il più delle volte ha il vantaggio di impedire che il dolore peggiori, ha tuttavia l'effetto opposto su alcuni soggetti che sviluppano il mal di testa proprio a causa dell'abuso di antidolorifici. A

questa conclusione è giunta una ricerca britannica, secondo la quale l'assunzione di antidolorifici come aspirina, paracetamolo e ibuprofene per più di 10 o 15 giorni al mese può causare cefalea da uso eccessivo di farmaci. L'importanza di individuare cure alternative è dettata anche per l'assuefazione a farmaci diversi, specifici per la profilassi e la prevenzione, nonchè per quelle persone che sono intolleranti o patiscono effetti collaterali gravi, che rendono impossibile ricorrere a triptani o ergotamina.

Una delle possibili alternative è la neurostimolazione sottocutanea, cioè l'innesco sottopelle di uno o più elettrodi nel punto all'origine del dolore, in modo che trasmetta degli impulsi elettrici ed impedisca di sentirlo. È una tecnica poco invasiva e praticamente priva di effetti collaterali, utile anche in caso di dolori cronici benigni come il mal di schiena.

Ulteriore salto in avanti è stato il Gammacore, adatto a soggetti nei quali la malattia è iniziata prima dei 50 anni. È uno strumento di stimolazione esterna utilizzabile anche a casa; esso invia microimpulsi elettrici al nervo vago che transita dal collo al cervello. Appoggiando sul collo il Gammacore alle prime avvisaglie di un attacco, si creano degli stimoli controllabili da una rotellina fino a che si percepiscono lievi contrazioni muscolari, preludio dell'effetto ristoratore.

Nel corso del 2015 il Centro Cefalee dell'Azienda Ospedaliera della Seconda Università di Napoli ha condotto uno studio clinico utilizzando la Neurostimolazione Transcutanea Sopraorbitale. Per 20 minuti al giorno si è fatto indossare al paziente un dispositivo elettronico a forma di cerchio intorno alla fronte, che, generando impulsi elettrici sulle terminazioni trigeminali, ha ottenuto, dopo 60 giorni di uso, una massiccia riduzione della frequenza e dell'intensità degli attacchi di emicrania, con conseguente diminuzione nell'assunzione di antidolorifici. Già approvato negli Stati Uniti e in Canada, il dispositivo è denominato "Cefaly" e in Italia ha ottenuto riscontro positivo nell'81% dei pazienti sottoposti a sperimentazione.





I consigli per i più piccini

La casa a misura di bambino

L'arrivo di un bambino sconvolge le abitudini di chiunque, e in casa bisogna adottare tutte le misure necessarie per rendere gli ambienti sicuri e fruibili dai piccoli, senza deroghe e distrazioni: alcuni semplici gesti sono molto efficaci per tutelare i bimbi da pericolosi inconvenienti. Montare cancelletti per le scale e parasigoli è una soluzione semplice per evitare incidenti anche molto gravi, così come fissare ai muri le librerie, che spesso diventano "scale" su cui arrampi-

carsi con conseguenze pericolose. Stesso discorso vale per i cassetti, che andrebbero chiusi a chiave o fissati con cerniere. È utile rivestire i vetri di porte, finestre e box doccia con le apposite pellicole adesive che, in caso di urto, impediscono al vetro di frantumarsi. In prossimità di balaustre, finestre e davanzali vanno tolti tutti gli oggetti che potrebbero essere usati per arrampicarsi: quindi eliminate sedie, vasi, poggiatesta, tavolini, poltrone con braccioli, seggioloni, scatole e persino i giocattoli di grosse dimensioni. Eliminate dalla loro portata sacchetti di plastica, accendini, fiammiferi e qualsiasi oggetto piccolo o appuntito. La curiosità dei bimbi li porta spesso ad ingerire gli oggetti più inaspettati o prodotti chimici, medicine e detersivi lasciati incustoditi: riponeteli fuori dalla loro portata e non travasateli mai in contenitori che potrebbero creare confusione anche a voi, specie bottiglie di plastica trasparente.

Per i bimbi più grandicelli è utile il gioco dei "simboli": insegnate loro, in modo divertente, a riconoscere sulle etichette i principali simboli di pericolo.

Un bambino non va mai perso d'occhio quando in cucina c'è qualcosa sul fuoco o in forno, nè mai lasciato solo in bagno: pochi centimetri di acqua possono essergli letali in pochi minuti. Tappetini antiscivolo vanno posti sul piatto doccia e dentro la vasca da bagno, e mentre li accudite durante il bagnetto accertatevi di non essere voi stessi a piedi nudi o comunque in una condizione in cui è facile scivolare o perdere l'equilibrio.

I giocattoli sicuri

Dovrebbero essere solo oggetti di gioco, divertimento e apprendimento: e invece i giocattoli per bambini sono causa di molti incidenti anche seri, in quanto purtroppo la scelta cade spesso su prodotti economici che non presentano il marchio CE, obbligatorio in tutta Europa, e che indica che l'articolo è in regola con la norme di sicurezza vigenti. L'occhio e la vigilanza continua sono l'unico strumento per tutelare i bimbi da tutti i rischi che nemmeno il marchio CE può evitare in toto, e tuttavia è fortemente sconsigliato l'acquisto di giocattoli che ne siano sprovvisti.

La scelta del giocattolo deve essere fatta pensando al bimbo che lo riceverà e all'uso che ne farà considerando la sua indole, anche a scapito dei suoi desideri: la sorveglianza dell'adulto comincia da questa prima scelta. I divieti presenti sulla confezione e la fascia di età indicata vanno assolutamente rispettati, specie per l'utenza di età "inferiore a 36 mesi".

I giocattoli alimentati direttamente con presa elettrica vanno ovviamente esclusi dall'acquisto, e quelli a batteria devono essere strutturati in modo che le pile siano bloccate e inaccessibili in assenza di adulti. Fondamentale che i materiali usati non siano tossici o

FARMACIA GRAZIOSI

VIA GUGLIELMO TIRELLI 5
SESSO / REGGIO EMILIA
TEL/FAX 0522 53 17 32
FARMACIA.GRAZIOSI@LIBERO.IT
8.45 / 12.45 15.30 / 19.30

aperti tutta la settimana | chiusi la domenica

MEDICAZIONE | COSMETICA | OMEOPATIA
INFANZIA | ANALISI DEL SANGUE
FITOTERAPIA | ALIMENTI PER CELIACI



prevenzione e check up

facilmente danneggiabili: inalare piccole parti, occhi e nasi in plastica non fissati con metodo anti-strappo, brandelli di stoffa o pellicce sintetiche che si staccano, può risultare letale ai bimbi che, per natura, sono portati a rompere l'involucro e ad esplorarne il contenuto, spesso portandolo alla bocca.

Evitate i giocattoli con bordi non ben molati, parti appuntite e sporgenti o di materiale facilmente danneggiabile, perchè potrebbero ferire il bambino; se l'oggetto è metallico controllate che non ci sia ruggine o parti danneggiate e taglienti, se meccanico verificate che gli ingranaggi non siano accessibili al bambino in quanto l'imprigionamento potrebbe essere molto dannoso e doloroso. Stringhe, corde e lacci non devono avere lunghezza e spessore tali da risultare pericolose; dopo aver montato il gioco ed essersi assicurati del suo corretto funzionamento, eliminate l'imballo, sia le buste di plastica che gli eventuali spaghi o nastri. Tende da montare e cassette in tela dovrebbero avere sostegni in plastica molto leggeri e aperture senza automatismi di chiusura affinché il bimbo non resti bloccato dentro. In ogni caso il montaggio dovrebbe avvenire sempre in presenza dell'adulto.

Insegnare ai bambini a riordinare dopo aver finito il gioco non ha solo un valore educativo: spesso pericolose cadute in casa di adulti e bambini sono causati dai giocattoli lasciati sul pavimento. Infine, quella che può sembrare una banalità: tutte le accortezze enumerate fino a questo momento risultano inutili se i giochi dei più grandi vengono conservati insieme a quelli dei piccolissimi, perchè l'accesso di questi ultimi agli oggetti dei fratelli più grandi li espone ai pericoli accennati.

Viaggiare sicuri con i bambini

L'esperienza del viaggio è una grande occasione di crescita e divertimento per i bambini, ma bisogna partire bene organizzati per non trovarsi in difficoltà lontano da casa. La prima cosa da mettere in valigia è la tessera sanitaria, per poter usufruire di prescrizioni e assistenza sanitaria in Italia e nei Paesi dell'Unione Europea o convenzionati; nella scelta della meta valutate bene le potenziali difficoltà legate all'ambiente che per qualche tempo ci ospiterà. Non partite senza aver preparato farmaci e presidi di uso comune che potrebbero esserci utili al bisogno, come bende, cerotti, cotone, termometro, soluzioni disinfettanti, farmaci analgesici, antipiretici, i farmaci utilizzati abitualmente e prescritti dal proprio medico di fiducia e una crema cortisonica contro le punture di insetti, che oltre che fastidiose possono essere veicolo di malattie. La cinetosi, o mal di movimento, interessa maggiormente i bambini di età compresa tra i 3 e i 12 anni, e per dare sollievo ai piccoli sono disponibili sia farmaci che brac-



cialetti antinausea; a partire dai 6 anni si può provare con rimedi naturali a base di zenzero, dalle note proprietà antinausea. Non dimenticate creme protettive solari, anche per le lunghe passeggiate nelle assolate città d'arte in piena estate; per chi va in zone umide e calde è utile avere a disposizione repellenti per zanzare, mentre chi va al mare non dovrebbe dimenticare e i prodotti a base di ammoniaca per le irritazioni causate dalle meduse.

Bimbi in auto: sempre nel seggiolino

Il seggiolino per il trasporto in auto dei bambini è obbligatorio fino a 150 cm di altezza. Esso va posizionato sul sedile posteriore ed usato anche nei tragitti brevissimi, a garanzia della sicurezza dei bambini e degli adulti. Sceglierlo in base alla misura e al peso del bambino, e posizionatelo di conseguenza: per i più piccoli preferite i seggiolini reclinabili e poneteli in posizione sdraiata o semi-sdraiata, poichè essa rende possibile il contenimento laterale della testa del bimbo. Installate i seggiolini del gruppo 0+ (gli ovetti da 0 a 15 mesi) in senso contrario alla direzione di marcia, per ridurre gli eventuali effetti dell'impatto sul collo del bambino. Nel caso, sconsigliato, che montiate il seggiolino sul sedile anteriore, ponetelo nel senso opposto a quello di marcia e disattivate l'airbag, che diventa pericolosissimo per il piccolo in caso di incidente. Nella stagione estiva installate le apposite tendine per proteggere il bambino dal calore e dai raggi solari, e prima di accomodarlo sul seggiolino controllate che non scotti, specie nelle parti rigide o metalliche: una semplice disattenzione che può causare piccole ustioni molto dolorose!



ottica style e l'occhialaio

IL MASSIMO DELLA QUALITÀ AL MIGLIOR PREZZO

- Centro specialista Varilux eyecode lenti progressive personalizzate e lenti Zeiss
- Misurazione della vista gratuita con check-up completo cornea, cristallino, pressione oculare
- Montature delle migliori marche: Rayban, Persol, Oakley, Dolce e Gabbana, Armani, Tiffany, Versace e tante altre
- Lenti a contatto progressive contattologia avanzata, ortocheratologia

www.otticastyle.it | e-mail: ottstyle@libero.it 

ottica style e l'occhialaio

TECNOLOGIA E PROFESSIONALITÀ AL SERVIZIO
DELLA TUA VISTA.

L'allungamento della vita, la terza età molto più attiva e le nuove abitudini (tablet, smartphone ecc.) rendono sempre più importante la cura della propria vista.

Presso i nostri centri ottici è possibile effettuare diverse misurazioni che permettono di controllare e monitorare la salute dei propri occhi in modo accessibile, rapido e gratuito.

Le partnership con le aziende leader nel settore ci permettono di offrire lenti specifiche per ogni situazione (guida notturna, computer, sport...) con soluzioni personalizzate.

In particolare per le lenti progressive superiamo i limiti delle lenti standard attraverso il sistema di video centratura Visioffice che misura i parametri individuali dell'occhio e della montatura (semidistanze interpupillari, altezze, centri di rotazione oculari, angolo pantoscopico, occhio dominante, distanza di lettura e comportamento visivo) riducendo le zone di distorsione nella lente e offrendo così un miglior adattamento e il massimo della performance visiva.

Per eliminare i limiti di visione e di comfort anche sulle lenti a contatto utilizziamo strumenti di misura come il topografo corneale ed il simulatore di appoggio lente che ci permettono di fornire lenti a contatto su misura per i propri occhi.

In particolare per le lenti a contatto progressive utilizziamo il pupillometro che permette di calcolare con precisione la zona ottica necessaria alla visione ottimale da lontano e da vicino.



ottica style

VIA BISMANTOVA 5/A - REGGIO EMILIA Tel. e Fax 0522 323195



l'occhialaio

VIA R. CHINNICI - RUBIERA c/o nuovo centro comm. conad

prevenzione e check up

Vedere vicino e lontano

La vista è un patrimonio inestimabile: circa l'80% di tutte le informazioni che giungono dall'ambiente al nostro cervello passano attraverso i nostri occhi.

Grazie alla capacità dell'occhio di combinare gli stimoli visivi, siamo in grado di discriminare forme, rilievi, distanza e colori di ciò che viene osservato. La visione binoculare, cioè quella effettuata da entrambi gli occhi in contemporanea, ci permette la visione stereoscopica e quindi tridimensionale del mondo che ci circonda.

La natura, nel distribuire ad ogni specie le sue peculiarità, ha fatto sulla vista un investimento particolarmente importante per l'uomo, visto che lo sviluppo dell'occhio e quello del cervello hanno un rapporto strettissimo e reciproco. Il meccanismo che consente la visione di ciò che ci circonda è molto complesso,

ed è un processo "attivo", cioè implicante l'elaborazione di dati oggettivi e soggettivi. Per far sì che gli stimoli visivi che colpiscono gli occhi vengano correttamente interpretati dal cervello è necessario che prima di arrivare alla retina essi passino attraverso le diverse componenti trasparenti che formano l'occhio (cornea, umor acqueo, cristallino e vitreo). Cellule altamente specializzate presenti sulla retina trasformano gli stimoli luminosi in impulsi nervosi che vengono trasmessi dalle vie ottiche a una specifica area del cervello, la corteccia visiva, deputata alla loro decodifica.

Una volta che l'immagine di ciò che stiamo osservando è impressa sulla retina, il processo visivo è in grado di discriminare informazioni differenti a seconda delle richieste elaborate dal cervello. È questo meccanismo che rende possibile la messa a fuoco di particolari specifici di un oggetto, forma, colore o distanza, rispetto ad altri dettagli.

La struttura dell'occhio e il meccanismo della vista sono, come spiegato, particolarmente sofisticati ed altrettanto delicati, e per questo la pratica della prevenzione diventa ancora più importante, difendendo la vista fin da giovani; molte malattie e danni oculari sono oggettivamente evitabili.

I bambini e i giovani sono più frequentemente esposti a traumi, congiuntiviti e infiammazioni come le cheratiti, che interessano la superficie dell'occhio e che spesso potrebbero essere evitate semplicemente con un corretto impiego delle lenti a contatto.

I principali difetti visivi che si manifestano in giovane età sono la miopia (si vede sfocato da lontano e per mettere a fuoco si strizzano gli occhi), l'ipermetropia (se è lieve non dà sintomi particolari) e l'astigmatismo (l'occhio mette a fuoco con fatica, le immagini risultano un pò allungate e i contorni sdoppiati).

Sorvegliare il comportamento quotidiano dei bambini e un eventuale calo nel rendimento scolastico può facilitare una diagnosi precoce di questi difetti, che, se trascurati, possono causare una serie di fastidi come l'affaticamento oculare e lo sfocamento.

Ai problemi visivi non viene data la giusta importanza nemmeno nella valutazione del rischio che possono creare alla guida: almeno un automobilista su dieci non sa di avere problemi visivi, e tuttavia si ritiene che più della metà degli incidenti stradali sia dovuto a una vista non ottimale dei guidatori. Guidare in condizioni di luce scarsa o dover leggere rapidamente le informazioni stradali ed agire di conseguenza diventa, in presenza di problemi di vista, particolarmente difficoltoso: allungandosi i tempi di reazione la probabilità di incorrere in incidenti si alza sensibilmente.

A fronte di questa consapevolezza, chiunque guidi regolarmente dovrebbe fare dei controlli periodici dall'oculista e fare uso delle correzioni prescritte.





rate, riposanti come quelle di colore verde, marrone e grigio, oppure gialle o specchiate per proteggersi da luce molto intensa o riverberata, come in presenza di neve.

Un buon paio di occhiali deve proteggere dai raggi UVA e UVB. Non bastano soltanto delle lenti scure, anzi, occhiali scuri senza protezione UV sono dannosi, in quanto comportano la dilatazione della pupilla che è così maggiormente esposta a danni o infiammazioni.

Accertatevi sempre che le lenti acquistate abbiano il filtro UV.

Al momento dell'acquisto degli occhiali da sole bisogna tenere conto della "Qualità Ottica" delle lenti, che è distinta in 1A e la 2A. Le lenti sono poi suddivise in quattro categorie in base al potere filtrante e al grado di luminosità dell'ambiente circostante:

Categoria 0 /potere filtrante quasi nullo, la lente attenua un poco la luminosità

Categoria 1 / protezione dall'abbagliamento

Categoria 2 / illuminazione media

Categoria 3 / piena luminosità

Categoria 4 / condizioni estreme a luminosità solare eccezionale.

Occhio al sole

La luce è fondamentale per la vita sulla terra, ma livelli eccessivi di esposizione possono essere pericolosi anche per diverse strutture oculari come cornea, cristallino e retina. Cosa fare per evitare che il sole diventi pericoloso? È importante indossare occhiali da sole con buone lenti sin da piccoli, soprattutto se si vive in zone molto esposte alla luce solare, se si trascorre tanto tempo all'aperto in condizioni di luminosità eccessiva e se si hanno gli occhi chiari.

Basta una semplice lente trasparente per fermare le radiazioni ultraviolette; già le finestre di casa svolgono questa funzione.

Tuttavia, per proteggere adeguatamente gli occhi, bisogna scegliere delle lenti di qualità, scure o colo-

K2 Oltre al gelato Piazza del Monte 10
Reggio Emilia | 0522 1542202

K
2

OLTRE AL GELATO



K2 oltre al gelato, secondo punto vendita della storica Gelateria K2, vi invita a provare **Frullati e Centrifugati sempre fatti al momento**

con prodotti di prima qualità. Entrambe le preparazioni vengono realizzate senza latte e senza zucchero seguendo le ricette del giorno oppure inventando in base alle vostre preferenze. Esempi possono essere il **centrifugato Timeless** (Arancia, Carota, Sedano, Finocchio e Zenzero) oppure il **frullato StrawK** (Ananas, Mela e Fragole).

Inoltre potrete gustare **yogurt naturale al cucchiaino**, solo latte e fermenti come veniva fatto una volta, oppure **yogurt gelato soft** da farcire con frutta e tante varietà di granelle e cereali.

OLTRE AL GELATO

prevenzione e check up



In giornate di sole la Categoria 3 è quella più adatta mentre per la guida è sconsigliato indossare occhiali di Categoria 4 in quanto molto scuri. Le lenti fotocromatiche adattano l'intensità del proprio colore alla quantità di luce dell'ambiente; le lenti polarizzanti filtrano i riflessi e le degradanti riducono fortemente la luce solare.

Sottovalutare le congiuntiviti

La congiuntivite è un'infiammazione o infezione a carico della congiuntiva dell'occhio, la sottile membrana trasparente che riveste la superficie anteriore dell'occhio e la parte interna delle palpebre. Può avere base allergica oppure origine infettiva (batteri, virus), ma può essere causata anche dall'uso delle lenti a contatto. Raramente la congiuntivite evolve in patologie gravi, tuttavia va trattata adeguatamente per evitare che si cronicizzi o che abbia complicazioni serie, quali la possibilità che l'infezione si estenda anche alla cornea riducendo quindi la "capacità visiva" della persona.

A volte per evitare l'infezione basta osservare alcune norme igieniche basilari, come lavarsi spesso le mani, evitare di stropicciarsi gli occhi, non scambiarsi lenti a contatto o prodotti di make up, cambiare di frequente asciugamani e federe.

Essa può colpire uno solo o entrambi gli occhi: tipicamente, la congiuntivite virale provoca una lacrimazione intensa e quella batterica una secrezione

giallognola degli occhi; la congiuntivite allergica interessa quasi sempre entrambi gli occhi e si caratterizza per l'intenso prurito e l'arrossamento.

Alcune persone sono particolarmente soggette a frequenti recidive della congiuntivite a causa di particolare sensibilità a un allergene, per una preesistente infezione oculare o per un sistema immunitario già fortemente debilitato: in ogni caso è opportuno fare ricorso alle cure mediche se si avverte dolore persistente ad entrambi gli occhi, se essi appaiono molto arrossati, se si verifica annebbiamento visivo, secrezione, prurito, gonfiore delle palpebre, senso di corpo estraneo o polvere negli occhi, e se la situazione peggiora con il passare dei giorni anziché migliorare.

L'oculista prescriverà il trattamento più idoneo, solitamente pomate o colliri; antibiotici per la congiuntivite batterica e antistaminici per quella allergica.

Vitamine e salute degli occhi

Gli occhi, come tutti gli altri organi, traggono beneficio anche da un'alimentazione corretta e dall'apporto bilanciato delle vitamine, indispensabili al nostro organismo per il mantenimento della salute degli occhi: è opportuno però ricordare che anche l'abuso di alcune vitamine può arrecare disturbi alla vista, come ad esempio la vitamina D, che in quantità eccessiva può provocare la calcificazione della congiuntiva e della cornea.

In un regime equilibrato, la natura ci aiuta con la diffusione delle vitamine più importanti in svariati alimenti, come nel caso della vitamina A, che insieme al beta carotene è coinvolta nel meccanismo della visione crepuscolare e diurna. Una volta nel corpo, il beta carotene è convertito in Vitamina A, che dopo viene diretta verso la retina, dove la vitamina si trasforma in rodopsina, un pigmento viola che è necessario per la visione notturna. Il detto "le carote fanno bene alla vista" è supportato da studi scientifici; esiste infatti una connessione diretta tra la vitamina A,





generosamente contenuta nelle carote, e la salute degli occhi. Una carenza di vitamina A potrebbe provocare sensibilità alla luce, diminuzione delle difese immunitarie, affaticamento, aumentata predisposizione alle infezioni; tuttavia è improbabile che si verifichi una carenza grave di vitamina A, in quanto essa è presente in moltissimi alimenti; si pensi che è sufficiente mezza carota per soddisfare il fabbisogno giornaliero. Un corretto apporto di Zinco contribuisce ad assorbire la vitamina A e partecipa all'azione di enzimi antiossidanti: si trova in ostriche, carne rossa, fegato e fegatini, germe di grano, lievito di birra e cioccolato fondente.

Un adeguato apporto di vitamine del complesso B e di acido folico assicura il buon funzionamento di tutto l'apparato visivo, tanto che il gruppo viene definito Scudo B. Ne sono ricchi carne, fegato, pollame, legumi, spinaci e verdure a foglia verde, cereali integrali, uova, lievito di birra e germe di grano.

La Vitamina C è strettamente collegata al buon funzionamento della vista e al mantenimento della salute degli occhi; essa è un valido aiuto nella prevenzione di alcune patologie degenerative oculari come il glaucoma e protegge l'organismo dall'attacco dei radicali liberi. La vitamina C è utile per contrastare l'indurimento dell'occhio, prevenire le ulcere corneali ed eliminare le infezioni. Essa è onnipresente nei vegetali, in particolare negli agrumi, nei vegetali a foglia larga, nelle fragole, nei peperoni, nei pomodori e nei cavolfiori.

Anche la vitamina E vanta potenzialità antiossidanti e ha portato risultati positivi nel rafforzamento dei muscoli oculari e nella prevenzione della vista annebbiata. La sua carenza potrebbe configurarsi come concausa nel distacco della retina. La vitamina E si trova in alimenti come cereali, mandorle, olio di mais, olio di germe di grano, nocciole.





istituto ottico

BOSELLI

Orario Invernale (Ora solare)
mattina 9:00 / 12:30
pomeriggio 15:30 / 19:30

Orario Estivo (Ora legale)
mattina 9:00 / 12:30
pomeriggio 16:00 / 19:30

**Giovedì e Domenica
chiuso tutto il giorno**

L'**Istituto Ottico Boselli** nasce nel **1982** dalla grande passione di **Umberto Boselli** per la salute della vista. Da allora, la passione non è mai mancata ed è per questo che oggi si è in grado di garantire un **servizio** fatto di attenzione al cliente, esperienza e serietà.

La tradizione si unisce all'innovazione per offrire un **prodotto d'avanguardia**, realizzato utilizzando le migliori apparecchiature.

Il personale altamente qualificato saprà seguirvi con la massima **professionalità e disponibilità** consigliandovi al meglio, tenendo anche conto di abitudini quotidiane, nonché dei vostri gusti e desideri. **L'occhiale**, infatti, oltre ad essere importantissimo per la salute, è un accessorio che vi accompagna in ogni momento della vita: è importante che si addica al vostro stile di vita e alla vostra personalità.

L'**Istituto Ottico Boselli** dispone di una **vastissima scelta** all'avanguardia anche in termini di tendenza e stile: per questo, è in grado di proporre prodotti adatti a qualsiasi esigenza e gusto. Presentano numerosissime marche tra cui scegliere: talmente tanta scelta che sono uno degli 11 shop Rayban presenti in Italia.

Tutta la lavorazione viene fatta internamente grazie alla presenza del **laboratorio oftalmico**, del reparto contattologico e del laboratorio interno montaggio e lenti. Per questo, sono in grado di seguire tutte le fasi della rifinitura. Svolgono anche **analisi visive**, differenti dalle visite oculistiche che sono fatte dai medici.

La **qualità** è il pallino fisso per i professionisti dell'**Istituto Ottico Boselli**, che dicono: "Se dobbiamo fare un occhiale sbagliato, preferiamo non farlo!" Tutta l'esecuzione del lavoro viene svolta da loro con la massima precisione e attenzione.

Con l'arrivo della bella stagione è fondamentale proteggere i vostri occhi dai raggi del sole e noi vi consigliamo di farlo con un accessorio che sia all'ultima moda e vi rappresenti.

REGGIO EMILIA | Via Emilia Santo Stefano 15/C

www.istitutootticoboselli.it

istitutootticoboselli@istitutootticoboselli.it | **info 0522 433652**

“Non ho voglia di andare dall’oculista, mi faccio visitare dall’ottico”.

Stop. No, così non funziona. Dobbiamo parlare di differenze importanti per la nostra salute.

L’oculista effettua, appunto, una visita oculistica vera e propria mentre l’ottico optometrista svolge una analisi visiva. Le due cose sono differenti e insieme vanno a monitorare in modo accurato la salute dei nostri occhi e di tutto ciò che ci permette di vedere correttamente.

Entriamo più nel dettaglio e cerchiamo di capire la differenza fra queste due tecniche così importanti.

Iniziamo dalla visita oculistica che si compone di una serie di test effettuati dall’oculista per valutare le condizioni di salute degli occhi e misurare l’acutezza visiva di una persona, cioè la capacità di mettere a fuoco e distinguere gli oggetti vicini e lontani. Lo scopo della visita è quindi quello di determinare eventuali patologie specifiche dell’apparato visivo.

È opportuno effettuare visite periodiche da un medico oculista di fiducia per verificare la salute dei nostri occhi, soprattutto perché molte malattie degli occhi sono asintomatiche. Inoltre si possono anche rilevare manifestazioni oculari di malattie sistemiche o segni di tumori o altre malattie del sistema nervoso.

Quando è stata l’ultima volta che vi siete fatti visitare? Se la risposta è “mai” o “non me lo ricordo” allora è opportuno iniziare a vedere queste visite come i controlli dal dentista: routinari e indispensabili.

Passiamo ora all’analisi visiva che è invece costituita da una batteria di test legati fra loro e messi a punto negli ultimi 50 anni circa da un team di ricercatori. I risultati dei test sperimentali hanno permesso di formulare tabelle di valori attesi con i quali vengono confrontati i risultati che gli optmetristi rilevano durante le visite ai pazienti. Non vengono quindi ricercate patologie ma semplicemente verificata l’efficienza visiva del paziente.

Se volete un nome che sia una garanzia di una analisi visiva accurata rivolgetevi all’**Istituto Ottico Boselli**: due optometristi si occuperanno di questi test e sapranno anche consigliarvi a chi affidarvi per una visita oculista approfondita.





Un bel sorriso si conquista

Salute della bocca: benefici e rischi

L'Academy of General Dentistry afferma che oltre il 90% delle malattie sistemiche si manifesta anche con sintomi orali: questo ci dà la misura di quanto la bocca sia un utile indicatore dello stato di salute generale del nostro organismo, e quanto ne sia conseguentemente importante la cura.

Quando parliamo di salute del cavo orale non ci riferiamo solo ad avere denti sani: si tratta di una condizione di equilibrio che influenza fortemente lo stato generale della salute della persona, con conseguenze dirette sulla sua qualità di vita.

Questo è un aspetto al quale non si pensa mai abbastanza fino a quando il problema non si presenta: ad esempio, poter avere un'alimentazione varia ed equilibrata dipende anche dalla possibilità di masticare liberamente, potendo scegliere tra varie qualità di cibo, qualunque ne sia la consistenza e il grado di croccantezza o durezza. Questa possibilità viene meno se non si hanno denti forti e in buona salute, limitando fortemente la varietà

della nostra dieta.

Avete mai pensato a quanto i denti incidano sulla nostra capacità espressiva? Potersi esprimere in modo comprensibile e articolare tutti i suoni correttamente dipende anche dalla presenza di tutti i denti: di contro, parlare con difficoltà rende ovviamente più complicato il rapporto con gli altri, così come avere un'immagine di sé sgradevole a causa di una dentatura non armoniosa o antiestetica. Spesso intervenire sull'estetica dei denti ha un'importanza enorme tanto a livello psicologico che fisico. Mantenere la bocca in salute aiuta anche a prevenire alitosi, carie e malattie gengivali, che possono essere anche causa di disagio nei rapporti sociali: a chi non è capitato di incontrare persone che si coprono la bocca quando ridono per non esporre una dentatura evidentemente antiestetica? E chi non ha mai stentato ad avere una conversazione con una persona con evidenti problemi di alitosi?

Trascurare l'igiene della bocca, specie in presenza di malattie alle gengive, può inoltre aumentare il rischio di gravi problemi come infarto, ictus, diabete di tipo 2 e parti prematuri; al contrario, la semplice igiene quotidiana, come lavare i denti regolarmente con spazzolino e filo interdentale, può evitare l'accumulo di placca sulle gengive evitando i presupposti per infezioni di una certa gravità come la gengivite o la parodontite; con la costanza e l'attenzione quotidiana si può contribuire a conservare i denti integri anche in tarda età.

La lingua, eccezionale strumento di vita

La naturalezza con cui parliamo, mangiamo e respiriamo non ci fa mai riflettere sul meraviglioso equilibrio del nostro organismo, della sua struttura e del suo funzionamento. Prendiamo come esempio la lingua e il cavo orale in generale: le funzioni di nutrimento ed espressione che dipendono dal corretto funzionamento di tutte le parti che lo costituiscono sono di importanza fondamentale per la nostra sopravvivenza. La bocca è costituita dalla cavità orale, che i denti dividono in una parte esterna, il vestibolo, ed una interna, la cavità orale propriamente detta. Il palato separa la bocca dalla cavità nasale. Sulla parte anteriore del palato, chiamata palato duro, poggia la lingua quando la bocca è chiusa. Dietro al palato duro si trova il palato molle che si prolunga posteriormente nella faringe, la ca-



prevenzione e check up



Il fine delle papille gustative è la sopravvivenza, in quanto esse suggeriscono al cervello se ingoiare o no un alimento che abbiamo già in bocca.

I bambini sotto i 5 anni, le cui papille sono nuove, percepiscono i gusti in modo esasperato rispetto agli adulti, e per questo tollerano con molta fatica l'amaro: i gusti acri sono per natura associati al veleno e sono pertanto indizio di pericolo; se i bambini amano particolarmente i dolci e snobbano le verdure amarognole dipende dall'apparato interno di sopravvivenza: il sistema del gusto si è evoluto per proteggere chi non è ancora in grado di stabilire ciò che fa bene all'organismo.

vità in cui si incontrano l'apparato digerente e quello respiratorio. Durante la masticazione e la conseguente deglutizione il palato molle chiude automaticamente l'accesso alla cavità nasale, impedendo al cibo, in condizioni normali, di finire all'interno delle vie aeree, ostruendole e provocando seri rischi di soffocamento.

La lingua è un organo eccezionale, ed ha funzioni sia meccaniche che sensoriali.

Quando mangiamo essa contribuisce alla manipolazione, al posizionamento e alla deglutizione del cibo, possibile solo grazie alla secrezione della saliva che avviene non appena percepiamo l'odore e il sapore del cibo. A questa funzione sono delegate le papille gustative, piccole strutture neuroepiteliali situate sulla superficie della lingua; i loro recettori ci permettono di distinguere i 5 tipi di sapori - l'acido, il dolce, il salato, l'amaro e l'umami, che per la precisione è il sapore di glutammato, presente in cibi come la carne, il formaggio ed altri alimenti ricchi di proteine.

Nel corso della vita esistono anche profondi cambiamenti nella percezione e preferenza di alcuni gusti piuttosto che altri. Prendiamo ad esempio le donne nei primi mesi di gravidanza, che spesso disdegnano alcune verdure e i cibi amari in generale; il motivo è legato alla protezione del feto, perché le loro papille associano l'amaro al veleno e l'organismo reagisce di conseguenza. Al contrario, il loro organismo richiede spesso cibo ad alto contenuto energetico, primi fra tutti carboidrati e zuccheri: ecco perché spesso le voglie di dolci e pasta non sono solo peccati di gola.

È tramite la soddisfazione del palato che il fisico riesce ad avere ciò di cui necessita maggiormente in quel periodo. La salute della lingua e della bocca in generale influisce fortemente sulla capacità di questi recettori, e la sensibilità ai sapori è fondamentale per favorire la nutrizione e per godere del piacere del cibo.

Alla percezione del gusto contribuisce anche la saliva, che dissolve le sostanze chimiche presenti negli alimenti facendole entrare in contatto con le papille



STUDIO DENTISTICO

**DOTT. GAETANO BONVICINI
ODONTOIATRA**

Via F.lli Cervi, 72/1 - 42124 REGGIO EMILIA
Tel. 0522 300030 - Cell. 334 7821465
dottorbanvicini@gmail.com

Dott. Armando Bedogni

ODONTOIATRA

Via Malta, 1 (angolo via Farini)

Reggio Emilia

Tel. 0522 437300 - Cell. 348 3135045

armando.bedogni@libero.it



dal 1888

FARMACIA ZUCCARDI MERLI Dott. Ubertino

**DISPENSAZIONE DI SPECIALITÀ MEDICINALI
DISPENSAZIONE DI MEDICINALI OMEOPATICI
PRODOTTI DIETETICI PER LA PRIMA INFANZIA
INTEGRATORI ALIMENTARI / DERMOCOSMESI
PRODOTTI PER L'IGIENE DELLA PERSONA
PRODOTTI FITOTERAPICI / DISPOSITIVI MEDICI
OCCHIALI PREMONTATI E LENTI GIORNALIERE
COLLANT A COMPRESSIONE GRADUATA
APPARECCHI ELETTROMEDICALI**

Vasta gamma di alimenti per Celiaci, Diabetici e Nefropatici

Apertura dal Lunedì al Venerdì:

MATTINO: 9.00 - 13.00 POMERIGGIO: 15.30 - 19.30

Corso Mazzini, 11 - 42015 Correggio (RE)

Tel. 0522.692436 - Fax 0522.642786

e-mail: info@farmaciazuccardi.it - www.farmaciazuccardi.it



gustative e provocando così la sensazione del gusto.

Dal punto di vista meccanico la lingua contribuisce alla masticazione spostando il cibo fra i denti e contro il palato duro mentre le guance si contraggono, e spinge il bolo prima contro il palato e poi nell'orofaringe.

Inoltre, la fonazione e la conseguente capacità di pronunciare certe consonanti dipende essenzialmente da essa: le consonanti "d" e "t" vengono correttamente pronunciate quando la lingua si avvicina o si appoggia ai denti anteriori superiori, e per pronunciare la "l" è indispensabile che la lingua interagisca con i denti.

Una lingua dall'aspetto sano è lo specchio di un corpo in salute e si presenta di colore rosa e senza imperfezioni. La presenza di eventuali alterazioni può essere la spia di disturbi che la interessano direttamente o di particolari malattie dell'organismo.

Ad esempio, in presenza di disidratazione la lingua si presenta secca e patinosa; se è pallida e poco vascolarizzata, soprattutto sui bordi e sul margine inferiore, può rivelare una forma di anemia; se è gonfia, arrossata, con bordi sfrangiati e impronte le impronte dei denti può trattarsi della presenza di infezioni virali o batteriche; se invece la lingua è rossa, assottigliata e molto liscia, può rivelare carenza di vitamine A ed E, spesso causata da cure antibiotiche.

Bocca, denti e gengive

All'interno della bocca, i denti sono a contatto con saliva e flora batterica. La saliva è costituita essenzialmente di acqua, e ne produciamo circa 1 litro al giorno. La flora batterica si sviluppa già poche ore dopo la nascita e contiene microrganismi che convivono in armonia o simbiosi con l'organismo; in presenza di uno squilibrio o di un calo delle difese immunitarie si può avere un suo sviluppo eccessivo di questi elementi, con la conseguente comparsa di lesioni della mucosa della bocca.

I denti non servono solo per masticare, sono importanti anche per parlare e per una chiusura armonica della bocca. Come per tutte le altre specie animali dotate di dentatura, anche nell'uomo i denti si presentano in una forma diversa a seconda della loro funzione: gli incisivi sono i denti anteriori con margine tagliente che si usano per tagliare gli alimenti; i canini sono di forma conica e servono per strappare, come i premolari con le loro due cuspidi; i molari, situati in fondo alla bocca, servono per tritare il cibo durante la masticazione. Ciascun dente è alloggiato in una cavità ossea detta alveolo ed è formato da corona, colletto e radice. La corona è la parte visibile del dente, il colletto è la parte intermedia tra la corona e la radice, che invece si trova all'interno dell'osso. Ogni parte del dente è formata da una sostanza diversa, a

seconda della sua funzione: lo smalto ricopre dente e corona superiore, ed è molto duro e resistente alle abrasioni; la dentina si trova sotto lo smalto, è meno resistente ma più sensibile e contiene la cavità pulpare che contiene la polpa, ricca di vasi sanguigni e delle terminazioni nervose del nervo trigemino.

La gengiva è la parte della mucosa delle bocca che circonda i denti e ricopre l'osso alveolare. Una gengiva sana è di colore rosa, la superficie presenta una leggera granulosità e il suo contorno, in condizioni di buona salute, segue il colletto dei denti.

È sbagliatissimo ignorare l'eventuale regressione delle gengive, che si verifica soprattutto dopo i 40 anni e che può essere causata da predisposizione genetica, spazzolamento scorretto, malocclusioni dentali, cattive abitudini igieniche, fumo, anomalie della mucosa, mancata rimozione del tartaro ecc.

È consigliato, alla comparsa di sintomi come arrossamento, sanguinamento spontaneo, alito pesante e ipersensibilità al caldo e al freddo, consultare uno specialista che possa consigliare come intervenire, caso per caso, per evitare conseguenze molto serie sulla bocca e sui denti, che nei casi più seri possono anche perdere stabilità.

Denti e sistema motorio

La postura dell'uomo, cioè la posizione che il corpo assume per contrastare la forza di gravità e la forza centrifuga, richiede un costante adattamento, a cui il nostro sistema motorio partecipa continuamente anche grazie al movimento della testa e dei muscoli della masticazione e del collo, in strettissima relazione tra loro e con la muscolatura delle spalle.

Un'interferenza dell'occlusione dentale è in grado di compromettere la postura determinando un serio disequilibrio muscolare. Quando i denti sono in posizione di riposo fisiologico, i muscoli del core (il corsetto addominale, cioè collo, testa, torace e addome) sono rilassati, consentendo a tutti gli altri muscoli di funzionare in modo naturale. Fisiologicamente, il movimento della mandibola avviene in maniera libera, ma nei casi di disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare esso non è più isotonicamente e causa seri disturbi alla fonazione, all'udito e alla postura. La gnatologia si occupa di individuare il corretto rapporto cranio-mandibolare e ripristinare l'equilibrio muscolare risolvendo la sintomatologia che ne deriva, con tempi e modalità variabili in relazione alla gravità e all'aggressività della malattia.



prevenzione e check up

Il benessere psicologico

Nel corso dei secoli l'uomo, attraverso la religione, la filosofia, la letteratura e l'arte ha provato a rispondere all'interrogativo fondamentale per la comprensione e accettazione della propria vita: come si può essere felici?

Questo sembra essere, anche a livello evolutivo, il primo quesito che si sia posto fin dall'origine dei tempi. La risposta, che sembrava risiedere solo in una sfera teorica e assolutamente aleatoria, sembra avere oggi nuove spiegazioni grazie allo sviluppo delle neuroscienze, definendo in modo scientifico il "problema" della felicità.

La dimensione personale e spirituale della felicità migra quindi verso nuove chiavi di lettura, e i professionisti del settore includono la dimensione personale della felicità nel più ampio concetto di Qualità della Vita (QdV), che ne rappresenta l'essenza.

A tutti noi è chiaro che la felicità, intesa come accettazione di se e della propria vita, assume connotazioni diverse per ogni singolo individuo, e ciò che è appagante e tranquillizzante per una persona può non avere alcun significato per un'altra; tuttavia l'esperienza di medici e psicoterapeuti afferma in modo comprovato ciò che istintivamente ciascuno di noi intuisce, e cioè che le emozioni sono elementi fondamentali della nostra vita, il vero motore che definisce qualsiasi esperienza emotiva, qualsiasi scelta o rinuncia, qualsiasi ricerca spirituale o edonistica. La ricerca delle emozioni corre su un binario parallelo a quello della ricerca della felicità, perchè sembra non essere possibile l'esistenza dell'una in assenza delle altre.

La storia dell'uomo racconta in modo inequivocabile come la ricerca del potere e della ricchezza abbia determinato da sempre le vicende della sua vita e di quella di interi popoli: guerre atroci, enormi migrazioni, ideologie mutevoli, apparenti follie collettive: tutto ha sempre ruotato intorno alle scelte di singoli uomini o di intere comunità di ricercare, attraverso la conquista del potere, una forma di benessere e di felicità spesso attribuita alla maggior quantità di ricchezza o all'esercizio della prevaricazione. Letta in

una prospettiva ampia e trasversale, la ricerca della felicità è stata spesso confusa con quella del potere, diventando un alibi per molte ingiustizie e nefandezze. Tuttavia, la saggezza popolare e le esperienze personali ci suggeriscono che la ricchezza e i suoi abusi possono portare, in certi casi, a un'infelicità molto più grave di quella che deriva da condizioni di incertezza economica.

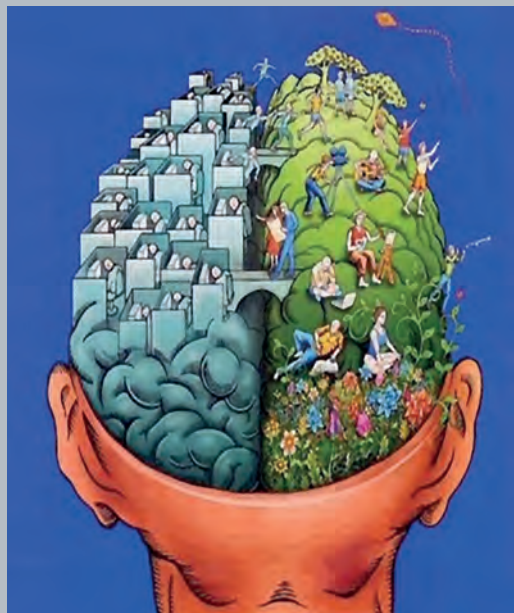
La risposta ricercata dall'uomo, quindi, non è nei beni materiali: a dimostrarlo, recenti ricerche sulla condizione emotiva di molte persone facoltose, che appaiono instabili e problematiche malgrado abbiano maggiore facilità di accesso a beni e servizi, e godano di una salute e di un'istruzione migliore.

Questa premessa vuole essere tema di riflessione per tutti, e non solo per medici e psicoterapeuti.

Un gigante controverso come Freud definiva l'uomo felice come colui che sa "lavorare ed amare", cioè trovare un equilibrio sano e produttivo tra la sfera del bisogno e quella emotiva, tra la vita reale e i sentimenti che la animano, vivendo il lavoro non come lo scopo della propria vita ma un mezzo, possibilmente gradito, per condurla in modo decoroso.

La soddisfazione "sostanziale" dell'uomo non consiste dunque nell'accumulare cose, ma nel conseguire risultati: prefiggersi degli obiettivi e raggiungerli sembra essere la cosa più vicina alla felicità che qualsiasi persona sembra poter provare.

Una recente indagine scientifica condotta in Inghilterra da psicologi intenti ad analizzare un campione di soggetti sulla questione della felicità ha stabilito che "felici" sono soprattutto le persone che si dedicano agli altri, che hanno tempo per il volontariato e





che si occupano dei propri figli. Meno felici - paradossalmente - risultano invece quelli che si possono definire "edonisti", coloro che si occupano solo della propria persona e della ricerca del piacere fine a se stesso, che considerano gli altri solo come oggetti da sfruttare, uscendo dalla logica del dono gratuito di sé. A sostegno di questa tesi esistono i dati di una ricerca della San Diego University condotta sugli studenti nell'arco di oltre 50 anni: l'infelicità tra gli studenti è aumentata negli anni con la crescita del benessere economico e del materialismo a scapito dei rapporti umani e della gratuità.

La University of British Columbia e quella di Harvard hanno studiato la questione, determinando che non è quanto denaro guadagniamo che conta, ma come lo spendiamo, perchè il modo è determinato dal grado di consapevolezza e dalle aspettative di ciascuno. La National Academy of Sciences ha pubblicato uno studio che afferma che fino a 75 mila dollari la somma che si guadagna influenza la felicità, ma superata quella somma non c'è differenza. La ragione, secondo lo studio, è che fino a quella cifra c'è una variazione nei "bisogni primari", al di sopra non più. Inoltre, nel non saper stabilire ciò che veramente si desidera per sedare la propria insoddisfazione, e quindi, di fatto, non potendo "comprare" la felicità come un oggetto concreto, guadagnare 100 o 1000 non migliora la condizione psicologica rispetto ad essa.

L'uomo contemporaneo sembra compresso in ritmi e bisogni che lo alienano quotidianamente da se stesso, e vive una particolare forma di nostalgia che sembra derivare dalla certezza che in passato la vita fosse regolata da bisogni primari che non lo rendevano una macchina priva di anima. Ma basterebbe fare un rapido excursus nelle opere artistiche e filosofiche del passato per rendersi conto che la stessa inquietudine e senso di frustrazione albergano da sempre nell'animo umano; senza andare troppo indietro si può ricordare sorridendo i film di un grande come Charlot, che in "Tempi Moderni" o "il Grande Dittatore" sottolineava già l'alienazione degli esseri umani, o le parole del Mahatma Gandhi che biasimò la tendenza "all'industrializzazione sconsiderata con in mente solo il profitto".

Molti autorevoli studi si sono occupati della questione, giungendo alla conclusione che i fattori che ci permettono di vivere meglio, semplificando, sono:

- L'autonomia
- La capacità di fare bene il proprio lavoro
- La vicinanza emotiva
- L'autostima

L'autonomia deriva dal vivere la propria esistenza scegliendo liberamente e senza condizionamenti o imposizioni; si tratta di una condizione tanto più ardua

da ottenere quanto più alte sono le aspettative che si hanno in merito a se stessi. La soluzione parziale è senz'altro non farsi condizionare da falsi bisogni, determinati spesso da ciò che gli altri si aspettano da noi (o che noi crediamo si aspettino...) e cercare di mettere a fuoco ciò che veramente è importante per noi; molte volte, quest'obiettivo è ben più raggiungibile di qualsiasi altro.

La capacità di fare bene il proprio lavoro è determinata spesso dall'amore che si ha per esso. Non si può pretendere da tutti di esserne entusiasti, poichè sono in pochi i privilegiati che possono affermare di fare ciò che veramente li completa e appaga come esseri umani; tuttavia, affrontare la propria attività con spirito positivo, cercando di svolgerla al meglio e cercando di essere sempre in linea con le competenze necessarie, può essere davvero fonte di appagamento. Spesso rassegnarsi ad un'attività frustrante e poco gratificante ci porta a pensare di non essere capaci di fare dei cambiamenti positivi, e invece spesso è proprio affrontare con coraggio il cambiamento che crea in noi nuove risorse psicologiche che ci permettono di migliorare la nostra condizione lavorativa.

La vicinanza emotiva è una condizione imprescindibile per una persona che sente di essere felice: essere parte di un gruppo, provare affetto per i propri simili, saper stare con loro, non sentirsi isolati... Sembrano ovvietà, ma non lo sono affatto se si considera che la sensazione più evidente delle persone depresse o infelici è quella di "essere soli". Per raggiungere il benessere psicofisico è fondamentale creare una catena di contatti e di affetti che ci facciano sentire parte di un sistema corale in cui viene garantito il riconoscimento del proprio valore di persona.

La stessa matrice crea in noi l'autostima necessaria a credere nelle nostre capacità, senza cedere alla tentazione di sentirsi sbagliati e fuori posto, valorizzando i nostri pregi, perdonando a noi stessi i nostri difetti e cercando di vincere i limiti che abbiamo, senza farci soffocare dall'eventuale incapacità di risolverli.

Sembra che la formula per essere felici, in fondo, risieda nella clemenza che l'uomo dovrebbe avere verso se stesso e verso gli altri, in una matura accettazione dell'imperfezione e della meraviglia di cui siamo fatti.

Il cammino della "psicologia positiva" è in pieno sviluppo; secondo queste ricerche, le persone più felici sono quelle che si concentrano sul "presente", sul vivere bene l'oggi e non sul domani. Grandi psicologi come Carl Rogers o Fritz Perls, nei loro libri descrivono la salute psicologica come la capacità di vivere nel presente.

Smetter d'ingannarsi raccontandosi che il "domani sarà migliore" ci aiuterà a diventare protagonisti attivi del cambiamento, e non spettatori passivi in attesa

prevenzione e check up



che giunga qualcosa a migliorare la nostra condizione, al di fuori del nostro agire e della nostra assunzione di responsabilità; se non si fa qualcosa per essere felici, domani non sarà nè diverso nè migliore di oggi. La felicità è un moto interiore, una scelta di campo: sarà complicato essere felici se non si è capaci di apprezzare ciò che si è, o che si possiede già.

Un gioco di molecole

Tra gli altri, uno studio condotto dal Karolinska Institute di Stoccolma rivela che l'attività fisica ha effetti sull'umore paragonabili a quelli dei farmaci. Il meccanismo che rende il movimento uno scudo contro la depressione, secondo i ricercatori svedesi, sarebbe l'aumento della proteina PGC-1 α 1 e, di conseguenza, anche dell'enzima KAT; esso converte la chinurenina (una sostanza presente ad alti livelli nelle persone depresse) in acido chinurenico, che non è in grado di passare dal sangue al cervello. Quindi lo sport abbassa i livelli cerebrali di chinurenina, sostanza inversamente proporzionale alla serotonina, alla melatonina e alla dopamina, i neurotrasmettitori del benessere, della serenità e del sonno. Senza essere scienziati è facile intuire quale tipo di beneficio apporti nel nostro organismo la riduzione della prima sostanza e l'aumento delle altre tre.

Nella scelta della disciplina sportiva, bisogna tenere conto delle caratteristiche di ciascuno di noi; andrebbero privilegiate le attività che richiedono uno sforzo costante e moderato come la corsa, la bici, il nuoto o lo step. Tuttavia, per chi ha bisogno di incentivi esterni, quali la compagnia o la competizione, vanno

bene anche gli sport di squadra o il ballo, o anche arti marziali, in quanto controllano e incanalano l'aggressività che normalmente un depresso tende a rivolgere verso se stesso; 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di esercizio intenso ogni settimana possono funzionare come un farmaco antidepressivo. Ciò che conta è che l'attività svolta sia commisurata alle capacità fisiche, allo stato di forma e all'età, e soprattutto che non diventi una costrizione praticata malvolentieri, perchè questo ridurrebbe sensibilmente i benefici psicofisici. Solo se l'attività piace l'umore migliora, lo stress cala e si aumenta la quantità di energia.

Muoversi al meglio

Camminare può rivelarsi una straordinaria risorsa per star bene e in forma, se eseguito però con alcune accortezze. Non si "impara a camminare camminando", come diceva Moshe Feldenkrais, bensì attraverso le tante tappe del nostro sviluppo neuromotorio durante il primo anno di vita.

Ripercorrere queste tappe può essere illuminante e prezioso per trovare una camminata più agile e leggera, sfuggendo al pericolo di procurarci piccoli fastidi.

Camminare: un mondo straordinario

Da sempre il camminare è stato considerato una metafora della vita stessa, e dei molti percorsi obbligati che portano l'uomo a raggiungere tappe fisiche che sono poi anche tappe spirituali: pensiamo ai pellegrinaggi sulla nostra via Francigena, o al Cammino di Santiago de Compostela... La straordinarietà del cammino starebbe già racchiusa in questo concetto filosofico. Ma quello che vogliamo sottolineare, qui, è la peculiarità del "cammino" di ogni singola persona, l'unicità del modo di camminare che rende ognuno di noi riconoscibile tanto quanto i tratti del viso.

Il modo di camminare di ognuno è il risultato del lungo percorso che il bambino deve compiere fisicamente e mentalmente per coordinare il movimento e l'idea del movimento. Egli deve imparare a concepire istintivamente l'idea di alzarsi, e per farlo deve imparare a stare in equilibrio su due piedi; per ottenere questo risultato deve prima rotolare, strisciare, gattonare attraverso le tante tappe dello sviluppo psicomotorio che avviene nel corso dei suoi primi dodici mesi. Ma camminare in un modo piuttosto che in altro dipende anche da fattori sociali o culturali, dallo stato di salute della persona, da eventuali traumi o incidenti, dall'alimentazione, dagli stimoli ambientali e via dicendo. Il modo di camminare racconta davvero la



CENTRO RIABILITATIVO fisioemme

AMBULATORIO PRIVATO DI FISIOTERAPIA



Direttore Sanitario Dott. Reverberi Sandro

Medico Chirurgo Specialista in fisioterapia e Specialista in Ortopedia e traumatologia

TERAPIE MANUALI



- Trattamenti osteopatici
- Manipolazione della fascia
- Massaggio trasverso profondo
- Linfodrenaggio
- Massoterapia
- Kinesiterapia
- Kinesiotaping
- Bendaggio Funzionale
- Pompage

TERAPIE STRUMENTALI



- Diamagnetoterapia
- Tecar Terapia
- Laser Terapia
- Ultrasuono
- Correnti Antalgiche
- Elettrostimolazioni
- Interx
- Dynamix
- Magnetoterapia
- Stimolazione Transcranica

RIEDUCAZIONE FUNZIONALE



- M.E.T. (Medical Exercise Therapy)
- RPG (Rieducazione Posturale Globale)
- Sahrman
- Back School
- Core Stability
- Tecniche Mc Kenzie
- Gravity Sistem



facebook [fisioemme srl](https://www.facebook.com/fisioemme.srl)

CENTRO RIABILITATIVO FISIOEMME **VIA EMILIA ALL'OSPIZIO 118 | REGGIO EMILIA**
Tel: **0522 330250** | E-mail: info@fisioemme.com | WWW.FISIOEMME.COM



RDM



Ambulatorio Privato di Diagnostica per Immagini
Radiologia Davolio Marani S.r.l.

Resp. Sanitario Dr. S. Davolio Marani Spec. Radio

La **Radiologia Davolio Marani S.r.l. (R.D.M.)**,
è una struttura sanitaria privata autorizzata, dedicata esclusivamente
alla Radiologia o Diagnostica per Immagini operativa dal 2001

- > L'attività specialistica esercitata comprende:
 - Risonanza Magnetica total body ad 1.5 Tesla** (RM);
 - TAC spirale multislice** (TC);
 - Ecografia colordoppler;**
 - Radiologia Digitale;**
 - Mineralometria Ossea Computerizzata** (MOC);
 - Mammografia;**
 - Radiologia odontostomatologica** (dentalscan, ortopantomografia e telecefalometria);
- > È possibile prenotare un appuntamento in tempi rapidissimi, 24-48 ore.
- > La struttura garantisce inoltre un servizio di **ritiro referti in 24/48 ore**, salvo casi di massima urgenza.



VIA GUIDO FRANZINI, 8 - REGGIO EMILIA

**Contatta il centro per
informazioni ed appuntamenti:**

Telefoni **0522 323187**

0522 322966

Fax: **0522 322966**

Email: **info@radiologiadavoliomarani.it**

Autorizzazione Ministeriale rilasciata
dal comune di Reggio Emilia
Nr. 28575 P.G. del 18/12/2000

www.radiologiadavoliomarani.it

prevenzione e check up

storia di una persona. Il camminare concepito come attività fisica regolare è un toccasana, oggi riscoperto dalla medicina ufficiale che sempre di più lo consiglia per mantenersi in salute.

Per secoli, il cervello è stato spiegato e concepito come una macchina immodificabile in cui l'unico cambiamento possibile fosse la degenerazione dovuta all'invecchiamento. In quest'ottica, qualsiasi attività fisica e mentale che si proponesse di limitare il declino cerebrale negli anziani veniva considerata marginale e priva di effetti ragguardevoli. Ma la rivoluzione delle neuroscienze, determinata da sofisticate tecniche d'indagine in grado di osservare l'attività neurale in vivo, ha portato alla scoperta di una proprietà fondamentale del cervello, la neuroplasticità, cioè la sua capacità di modificare la propria struttura e il proprio funzionamento in base all'attività mentale e in risposta alle esperienze vissute. Il premio Nobel per la medicina Eric Kandel dimostrò che l'apprendimento attiva dei geni in grado di aumentare le connessioni tra i neuroni: la nostra mente non è rigidamente determinata dal cervello, ma a sua volta lo plasma e lo modifica. Le nostre esperienze possono incidere sulla nostra carne e sul nostro cervello. Esso è in grado di generare nuovi neuroni grazie all'attività dell'ippocampo, regione cerebrale implicata nella memoria.

Queste scoperte sono fondamentali per riuscire a comprendere come un'attività familiare come il camminare possa essere in grado di stimolare cambiamenti importanti a livello cerebrale. Se poi tale attività è abbinata al vivere un contesto ricco di stimoli cognitivi, si attivano processi neurofisiologici in grado di preservare i neuroni e attivare la proliferazione di nuove cellule cerebrali. Per questo camminare viene consigliato anche come terapia a pazienti affetti dal Parkinson; nel 2014 uno studio condotto nell'arco di sei mesi ha dimostrato che camminare tre volte alla settimana per 45 minuti porta miglioramenti nei sintomi motori della malattia e nell'umore dei pazienti.

Osteoporosi - l'educazione al movimento

L'attività fisica di tipo antigravitario come la camminata, la corsa e la danza rappresentano un potente stimolo per mantenere o per aumentare la massa ossea; il peso del corpo, infatti, stimola positivamente la calcificazione con conseguente aumento della densità ossea. Non esiste un'età migliore di un'altra per trarre giovamento dalla pratica regolare di attività sportive; all'età di 70-80 anni un ex atleta fisicamente attivo ha una massa ossea superiore rispetto a individui sedentari della stessa età.

Il picco di massa ossea dipende da fattori genetici ed ambientali e viene raggiunto intorno ai 30 anni. Un ridotto picco di massa ossea aumenta il rischio di osteoporosi in età avanzata, quando diminuisce

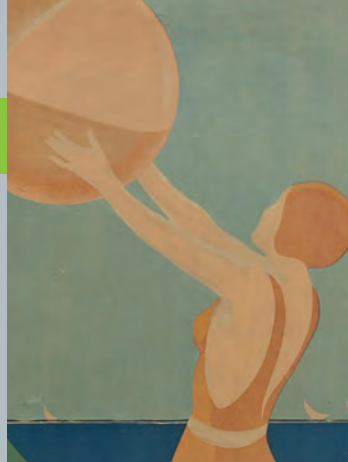
l'azione protettiva esercitata dagli ormoni sessuali. La pratica regolare di attività fisica durante il periodo giovanile favorisce il massimo sviluppo minerale osseo allontanando il rischio di osteoporosi in tarda età. L'esercizio fisico offre due vantaggi che nessun'altra terapia di mantenimento della massa ossea permette: efficacia nel conservare la salute fisica che va al di là del problema osteoporosi; azione preventiva nel creare in età giovanile una struttura ossea satura ed efficiente e, soprattutto in età anziana, un ineguagliabile effetto sulla prevenzione dell'evento esiziale che si vuole assolutamente evitare: la frattura.

Per questo motivo l'educazione motoria dovrebbe rientrare all'interno di specifici e mirati protocolli preventivi per l'osteoporosi; occorre tuttavia considerare che l'attività motoria non può sostituire specifici interventi per il trattamento dell'osteoporosi, e che la terapia farmacologica è insostituibile nel trattamento delle forme conclamate, mentre l'attività fisica è preponderante nella prevenzione. La perdita di massa ossea che si verifica con l'età è intimamente connessa con la riduzione di forza dei muscoli; la sollecitazione fisica che un muscolo esercita sull'osso stimola la produzione di matrice, e in caso di insufficiente forza dei muscoli estensori della colonna e dei muscoli del tronco aumenta il rischio di compressioni e fratture vertebrali.

Per ottenere effetti ottimali, l'attività fisica deve stressare e sollecitare il tessuto osseo, che risponderà con un adattamento specifico ai carichi a cui è sottoposto, aumentando la propria densità e resistenza.

Stimoli meccanici determinati da esercizi con carichi elevati ed un numero basso di ripetizioni possono avere più effetto sulla massa ossea delle attività con carichi leggeri e movimenti ciclici. Anche gli esercizi di resistenza ciclici "Cardio" possono determinare un adattamento funzionale dell'osso, tuttavia se lo stress meccanico indotto dall'esercizio fisico è basso o è necessario che venga mantenuto per più tempo o si ripeta frequentemente per poter comunque produrre effetti benefici nell'aumento di densità ossea.

I problemi che insorgono spesso nelle attività sportive ad alto impatto sono determinati non dal carico di lavoro, ma da errori di postura e tecnica di esecuzione; per questo motivo, specie nelle persone anziane, è essenziale la presenza di un trainer che renda l'esercizio efficace e non dannoso.



m medicina alternativa e igiene

Medicina complementare

Trovare una definizione di Medicina Complementare e Alternativa (MCA) risulta piuttosto difficoltoso, perché si tratta di un campo molto ampio e in costante evoluzione; generalmente si intende l'uso controllato e scientificamente approvato di metodologie sanitarie che normalmente non sono considerate della terapia convenzionale.

Le MCA più largamente utilizzate nel mondo occidentale sono l'agopuntura, le terapie manipolative (chiropratica e osteopatia), l'omeopatia e la fitoterapia. In prevalenza esse vengono adottate dalle donne, specie di elevato livello culturale, e che spesso ricorrono contemporaneamente anche alla medicina ufficiale.

L'attenzione all'unicità di ogni paziente, considerato non solo nella dimensione organica, ma anche in quella psicologica e sociale, e la valorizzazione delle risorse della persona rappresentano probabilmente le caratteristiche principali che rendono la bioenergetica, la medicina tradizionale cinese, l'aromaterapia, ecc. così apprezzate.

Sebbene i limiti di separazione tra la MCA e la medicina convenzionale non siano assoluti, con il tempo certe pratiche di MCA sono state accettate anche dalla medicina convenzionale; ad esempio l'agopuntura viene spesso usata in forma addizionale nella terapia del dolore. Tra gli altri, il campo oncologico è una delle branche dove la medicina complementare può essere applicata e dove si può dare un apporto consistente alla lotta contro i tumori.

La pratica di MCA sono solite essere raggruppate in categorie ampie, e comprendono i prodotti naturali, la medicina della mente e del corpo, le pratiche di manipolazione del corpo.

Tra i Sistemi medici alternativi vengono annoverate le "medicine tradizionali" (o etnomedicine), fortemente radicate all'interno di specifiche culture sulla base della tradizione sviluppata da generazioni di terapeuti; esse rappresentano il modello medico prevalente nel proprio contesto socioculturale (e per

questo molto diverse le une dalle altre) e sono impiegate da parte di popolazioni anche molto vaste. Ogni comunità (ad esempio quella africana, orientale o dell'America Meridionale) ha sviluppato nei secoli un proprio autonomo sistema medico. Tra le etnomedicine più popolari in Occidente vi è quella cinese e quella ayurvedica di tradizione indiana.

La Medicina Tradizionale Cinese si basa sui concetti di yin e yang, che esprimono l'idea di fenomeni opposti ma complementari che esi-

stono in uno stato di equilibrio dinamico. Gli interventi terapeutici si fondano sul ricorso a erbe medicinali, a tecniche manipolative (tui na) e all'Agopuntura, che è forse l'aspetto più noto in Occidente; essa si basa sull'inserimento di piccoli aghi in vari punti del corpo per stimolare gli impulsi nervosi e promuovere il bilanciamento di energia vitale che i terapeuti cinesi ritengono muoversi attraverso il corpo lungo specifici canali chiamati "meridiani".

L'Ayurveda è un'antica disciplina indiana che si fonda sull'idea dell'equilibrio tra anima, corpo e spirito. Le terapie sono sia di tipo spirituale (lo yoga, la meditazione trascendentale), sia basate sulle erbe, i minerali, i massaggi con oli; particolare attenzione è data al cibo, considerato anch'esso come una medicina.

Oltre alle Etnomedicine, più recentemente sono stati sviluppati sistemi medici formali sulla base di ipotesi e deduzioni di singoli studiosi, generalmente in concorrenza al modello medico scientifico occidentale: per esempio l'Omeopatia venne descritta per la prima volta alla fine del Settecento e la Naturopatia alla fine dell'Ottocento.

L'Omeopatia è un sistema medico secondo il quale le malattie possono essere trattate con dosi infinitesimali di farmaci in grado di produrre gli stessi sintomi della malattia che si intende guarire.

Si basa sul principio della "similitudine" e su quello delle "diluizioni seriali" dei medicamenti. In base al primo le sostanze che causano dei sintomi nelle per-





La Meditazione aiuta a mantenere la calma e il rilassamento, migliorare l'equilibrio psicologico, alleviare le malattie e promuovere il benessere e la salute.

Le pratiche di Manipolazione e di Massaggio agiscono sulla struttura e sugli apparati del corpo, tra cui il sistema osteoarticolare, i tessuti molli, il sistema linfatico e circolatorio; pratiche come la massoterapia, la chiropratica, lo shiatsu, il massaggio svedese e l'osteopatia utilizzano le mani o dispositivi specifici per la soluzione di problemi quali il sollievo dal dolore, la riabilitazione da trauma sportivo, il controllo dello stress, il trattamento di ansia e depressione.

Le terapie basate sul Movimento sono di derivazione sia orientale che occidentale. Esse vengono impiegate per promuovere il benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale, e trovano sempre più seguaci tra adulti e bambini: tra questi il Pilates è il più conosciuto e diffuso.

Intolleranze e Bio

Intolleranze e Allergie alimentari

sone sane possono curare quegli stessi sintomi nelle persone malate. Per esempio, a un soggetto che soffre d'insonnia viene somministrato un rimedio a base di caffè. Per evitare possibili effetti tossici viene utilizzata la tecnica delle diluizioni seriali, un complesso sistema fisico/matematico che serve a garantire la reazione positiva dell'organismo alle sostanze introdotte.

La Naturopatia si fonda su una filosofia che non si identifica con una specifica terapia ma si ispira a principi vitalistici secondo cui il corpo sarebbe un meccanismo che si autoregola ed è in grado di mantenere salute e benessere attraverso l'adozione di corretti stili di vita. L'uso di medicinali a base di erbe risale alle epoche più remote; tra gli effetti personali della mummia di Semilun scoperta nelle Alpi Italiane nel 1991 sono stati ritrovati erbe medicinali. Nel Medio Evo erano già state classificate migliaia di preparati botanici in base alle loro proprietà medicinali.

La Fitoterapia si trova in uno stato di maggior affinità con i paradigmi della medicina convenzionale. L'origine della moderna farmacologia può essere infatti ricondotta all'antica erboristeria, e anche oggi le farmacopoeie e i prontuari di numerosi Paesi industrializzati contemplano al loro interno la presenza di preparati a base di estratti di piante medicinali.

I diversi tipi di Yoga migliorano la salute combinando posture fisiche, tecniche di respirazione, meditazione e rilassamento; esso viene utilizzato come parte di un regime salutistico in generale.

Gonfiore, capogiri, cefalea, stanchezza cronica, dermatiti, improvvisi cambiamenti di peso; spesso ci si trova a fronteggiare questi sintomi senza collegarli a quella che potrebbe essere un'intolleranza alimentare, un fenomeno in crescita che ha portato molti supermercati, bar e ristoranti ad attrezzarsi con un'offerta per diete specifiche, gluten-free o senza lattosio.

L'intolleranza alimentare agisce in relazione alla quantità di alimenti non tollerati ingeriti; l'intestino si ribella ai cibi "sbagliati" e l'accumulo di tossine nell'organismo determina l'insorgere di sintomi spesso sovrapponibili a quelli delle allergie, ma che se ne differenziano in quanto non interessano il sistema immunitario, ma solo il metabolismo.



NATUR HOUSE
Esperti in Educazione Alimentare
REGGIO EMILIA
Via Emilia Santo Stefano 17/a
Tel. 0522 432489
www.naturhouse.it



stagioni; inoltre il ciclo di lavorazione degli alimenti impiega esclusivamente tecniche e additivi di origine naturale ed esclude radiazioni ionizzanti per aumentare la conservabilità del prodotto.

Limitare l'uso dei pesticidi è una scelta etica: la stretta connessione causa/effetto tra alcune malattie e l'uso di pesticidi è comprovata, tanto che in alcuni paesi europei, come ad esempio in Francia, il morbo di Parkinson è riconosciuto come malattia professionale per gli agricoltori.

L'adozione di metodi biologici prevede una maggiore necessità del lavoro dell'uomo, ed esclude la coltivazione e l'allevamento intensivi: i terreni e gli animali non vengono "sfruttati" e hanno rese più costanti nel tempo anche se in quantità minore. Questo determina una quantità minore di prodotto immessa sul mercato, ma evita d'altra parte che i terreni e le falde, sfruttate e impoverite, debbano subire costosi interventi di bonifica.

Per essere certi che un prodotto sia davvero biologico dobbiamo controllare che sull'etichetta sia riportato il logo bio europeo, rappresentato da una foglia stilizzata composta da 12 stelle bianche su fondo verde; le informazioni sull'Organismo di controllo e di certificazione sono obbligatorie per legge.

Affidarsi al prodotto bio significa contribuire alla tutela di ciascun essere vivente, dalla terra all'uomo; gli alimenti Bio aiutano a stare bene e ad alimentare in modo sano ed equilibrato corpo e mente.

Inoltre, nei negozi Bio si trova un vasto assortimento di prodotti che rendono più comodo e creativo il lavoro in cucina di chi è costretto a prestare attenzione all'alimentazione a causa di allergie o intolleranze: prodotti gluten-free o garantiti privi di lieviti, lavorati in totale assenza di lattosio o uova e frutta a guscio. Gli allergeni sono spesso nascosti negli alimenti più insospettabili: il personale dei Bio-shop può essere utile nell'acquisto di ogni singolo prodotto, dando alla scelta Bio un senso non solo di necessità ma anche di consapevolezza.

L'allergia alimentare è una forma specifica di intolleranza che attiva il sistema immunitario, poichè l'organismo reagisce a un allergene presente nell'alimento a rischio e che nella maggioranza delle persone è del tutto innocua. Si innesca una catena di reazioni del sistema immunitario tra cui la produzione di anticorpi, il cui rilascio provoca vari sintomi: prurito, naso che cola, tosse o affanno.

Le allergie sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. L'allergia scatena la sintomatologia entro pochi minuti dall'assunzione e anche con una dose minima del cibo responsabile.

Il Biologico: una scelta consapevole

Molte intolleranze e allergie vengono scatenate da coloranti, conservanti e altri additivi che vengono utilizzati ampiamente dall'industria alimentare.

Gli alimenti Bio provengono da produttori controllati e certificati sulla base di Regolamenti comunitari e di leggi nazionali, che escludono l'impiego nella coltivazione di prodotti chimici di sintesi, tutelano le falde acquifere e il terreno, rispettano il naturale ciclo delle



CAPOLINEA

CREMERIA ARTIGIANALE CREATIVA

Viale Ettore Simonazzi 14, Reggio Emilia
www.cremeriacapolinea.com



I nostri Amici Animali: una sana convivenza

Spesso la scelta di avere un animale in casa non è determinata dall'amore per l'animale ma come soluzione a problemi di compagnia legati a bambini o persone anziane, se non addirittura al capriccio del momento. Avere delle motivazioni sane nella scelta è essenziale per impostare la convivenza con l'animale in modo corretto; tra uomo e animale si instaura un rapporto di osmosi, poichè col tempo l'uno influisce sui comportamenti e le abitudini dell'altro, e viceversa.

Catti e cani sono gli animali domestici più diffusi nelle case degli italiani. Non tutti sanno che essi possono anche far bene alla salute: la presenza di due o più cani, ad esempio, protegge i bambini dalle allergie, mentre i gatti favoriscono la salute del cuore. La scelta è spesso determinata dal carattere della persona, tendenzialmente estroversa e dinamica se pre-

ferisce un cane, più riflessiva e determinata se sceglie un gatto.

Ma anche gli ospiti meno diffusi portano in casa effetti positivi: animali come criceti o conigli sorprendono per la loro iperattività; la tartaruga (acquatica o terrestre che sia) viene spesso ospitata per i suoi tempi, così diversi da quelli umani, e per quel senso di sicurezza e di calma che riesce a infondere.

Il primo obbligo nei confronti del nostro ospite è quello di accudirlo nel modo migliore e mantenerlo in buona salute, scongiurando così il pericolo di trasmissione di alcune malattie degli animali chiamate, nel loro complesso, zoonosi. Gli animali vanno sottoposti ai cicli vaccinali previsti e portati dal veterinario periodicamente; è utile svolgere saltuariamente un esame delle feci per la ricerca di

vermi. Le zoonosi sono molte, ma fortunatamente per la maggior parte di esse il rischio infettivo per l'uomo è molto basso. Alcune, come la rabbia e la leptospirosi, sono confinate in prevalenza a limitate aree geografiche o interessano determinate categorie di persone; altre hanno una diffusione più ampia e interessano anche l'ambito domestico, come la toxoplasmosi e la parassitosi; alcuni soggetti predisposti possono inoltre sviluppare allergie respiratorie.

Eliminare i parassiti (pulci, zecche) dall'animale domestico con gli appositi prodotti, seguendo attentamente le modalità d'uso per evitare la comparsa di fenomeni tossici nell'animale e nell'uomo, e curandosi di trattare anche gli ambienti domestici è fondamentale, così come conoscere i rischi potenziali per mettere in pratica semplici norme igienico-sanitarie che salvaguardino la salute dell'animale e della famiglia che lo accoglie.

Curiosità: e in inverno le pulci dove vanno?

Il rischio d'infestazione da pulci è tradizionalmente associato alla permanenza all'aperto dei cani e dei gatti, e quindi alle stagioni più calde; tuttavia un'indagine condotta in Italia ha accertato che a febbraio in realtà è già infestato almeno un cane su sette. Questo avviene per via delle condizioni climatiche delle nostre case, in cui il riscaldamento garantisce una temperatura costante che favorisce lo sviluppo delle pulci. Le pulci adulte vivono esclusivamente sull'animale, ma il resto del loro ciclo, costituito dalle forme immature, si svolge nell'ambiente. All'inizio il nostro cane o gatto può essere infestato da pochissime pulci, che possono passare del tutto inosservate. Una singola pulce femmina produce 40-50 uova il giorno,

per 50 e più giorni, 1500 in un mese. Le uova deposte sulla cute dell'animale cadono rapidamente nell'ambiente circostante, e nel giro di 10 giorni fuoriescono le larve, che vivono nutrendosi dei peli e detriti cutanei del nostro animale. Le larve misurano 2-5 mm ed evitano la luce: ben difficilmente, quindi, ci accorgiamo della loro presenza; nel giro di 5-11 giorni, le larve si trasformano in pupe di mezzo cm, da cui infine fuoriesce la pulce adulta, che immediatamente sale sull'animale. Il ciclo da uovo a pulce adulta si completa in 3 settimane circa. Le pulci adulte sul cane sono solo il 5% della massa biologica, il 95% è costituito dalle forme immature presenti nella casa. La soluzione è un antiparassitario che agisca anche sugli stadi ambientali del ciclo della pulce, e va utilizzato regolarmente, ogni 30 giorni, anche d'inverno.

I numeri della Sanità

AUSL REGGIO EMILIA

Via G. Amendola 0522 335111

URP - Numero Verde Unico Servizio Sanitario

Regione Emilia Romagna 800 033 033

L'Ausl si occupa di rispondere ai bisogni di salute dei cittadini, con interventi di promozione della salute, di prevenzione e cura efficaci e accessibili.

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) è uno strumento rapido ed efficiente per avere informazioni sui servizi sanitari ospedalieri e territoriali dell'azienda; assicura un'informazione chiara e riservata su attività, costi, servizi, percorsi, modalità di accesso ed erogazione delle prestazioni. L'URP raccoglie inoltre reclami, segnalazioni di problemi, disagi e disservizi che gli utenti possono aver incontrato nel rapporto con la struttura sanitaria.

PRENOTAZIONE VISITE ED ESAMI

Per prenotare qualsiasi prestazione in regime di SSN è necessaria la richiesta del proprio medico curante. Si può prenotare:

Tramite telefonata - CupTel 800 425 036

Tramite CupWeb www.cupweb.it

Una volta attivato il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE), si può accedere anche a CupWeb, il sistema di prenotazione online delle prestazioni specialistiche della Regione Emilia-Romagna

Tramite FarmaCup

Il servizio è disponibile presso le farmacie aderenti.

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

Le cure primarie sono il primo contatto delle persone, della famiglia e della comunità con il Servizio Sanitario. Gli ambiti di attività delle cure primarie riguardano le cure domiciliari, l'assistenza di medicina generale, l'assistenza pediatrica e consultoriale, le prestazioni di specialistica ambulatoriale, i servizi rivolti agli anziani e ai disabili adulti.

Viale Monte San Michele, 8 0522 335613

SCelta DEL MEDICO DI BASE E PEDIATRA

SAUB Reggio Emilia - Padiglione Morel

Via Amendola nr fax 0522/335548

Ogni cittadino ha diritto di scegliere il proprio medico di medicina generale, che garantisce il primo livello di assistenza sul territorio, è responsabile dell'erogazione di cure integrate e continuative ad ogni singola persona, promuovendone la salute, prevenendo le malattie e fornendo terapie, cure o interventi palliativi sia direttamente che attraverso i servizi sanitari disponibili. Il pediatra di famiglia ga-

rantisce la medesima assistenza ai più piccoli, ed è obbligatorio per i bambini fino ai 6 anni; per i bambini tra i 6 e 14 anni la scelta può essere tra pediatra e medico di famiglia; gli adolescenti tra i 14 e i 16 anni, per motivi particolari e su richiesta motivata, possono continuare a essere assistiti dal pediatra. Per scegliere il medico di base è necessario rivolgersi, con un documento d'identità e la tessera sanitaria, agli sportelli SAUB del proprio Distretto di residenza, oppure tramite fax, posta normale, raccomandata o posta prioritaria agli indirizzi o numero di fax degli uffici SAUB del proprio Distretto sanitario di residenza.

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE

Tel 848 800 261

c/o Casa Protetta Le Magnolie - Via Belgio, 42

Il Servizio di continuità assistenziale (**ex-guardia medica**) sostituisce il medico e il pediatra di famiglia per le effettive urgenze dalle ore 20.00 alle ore 8.00 dei giorni feriali e dalle ore 10.00 del sabato o del prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o del giorno successivo. Il medico di continuità assistenziale effettua visite domiciliari urgenti prescrivendo soltanto i farmaci ritenuti necessari nell'ambito della visita del paziente o la cui interruzione possa aggravarne le condizioni.

Si ricorda che la continuità assistenziale è un servizio rivolto esclusivamente alle urgenze domiciliari e non svolge di norma attività di tipo ambulatoriale.

OSPEDALI E STRUTTURE SANITARIE ACCREDITATE

Ospedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia

Viale Risorgimento, 80 URP 0522 296677

Centralino 0522 296111

A.V.O. 0522 296512

Servizio San. Regionale Nr Verde 800 033 033

Tribunale Diritti del Malato 0522 296375

CORE Centro oncologico ed ematologico

Tel 0522 296111

La Biblioteca per i Pazienti

punto informativo 0522 295992

Biblioteca Medica

Via Murri, 9 0522 296216



IRCCS - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Viale Umberto I, 50 0522 296677 - 296111

Ospedale Civile di Guastalla

Via Donatori di Sangue, 1 0522 837111

Ospedale Franchini di Montecchio Emilia

Via Barilla, 16 0522 860111 - 860231

Ospedale Magati di Scandiano

Via Martiri della Libertà, 6 ... 0522 850111 - 850244

Ospedale S. Anna di Castelnovo ne' Monti

Via Roma, 2 0522 617111

Ospedale S. Sebastiano di Correggio

Via Mandriolo Superiore, 11 0522 630111

Residenza Sanitaria Riabilitativa RSR Albinea

Via Papa Giovanni XXIII, 16 ... 0522 348811 - 348829

Villa Verde casa di cura privata specialistica

Via Lelio Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111 - 499155

Casa Madonna dell'Uliveto s.c.r.l

Via Oliveto, 34 0522 597710

SERVIZI SOCIALI

Via Amendola, 2 0522 335018

I Servizi Sociali dell'Azienda USL svolgono funzioni di sostegno e accoglienza per le fasce deboli della popolazione: minori, famiglie multiproblematiche, persone con handicap, anziani; offrono sostegno per l'integrazione socio-sanitaria, consulenza e supporto a singoli e gruppi, consigliano interventi sanitari di prevenzione, cura e riabilitazione.

sede Centrale - Galleria S. Maria, 1

Servizio Unificato Disabili Adulti 0522 456412

Area Famiglie e Minori 0522 456962

Servizi di Assistenza Anziani (SAA) 0522 456704

PRESTAZIONI REGGIO EMILIA

Poliambulatori E ANALISI DEL SANGUE

Ospedale - Viale Risorgimento 80 0522 296227

Viale Monte San Michele 0522 335111 - 335651

Centro Prelievi

Centro Prelievi Unif. c/o Osp... 0522 295662 - 296007

Centro Prelievi Via Ghirlandaio, 6 0522 339003

Vaccinazioni

Via Amendola, 2 0522 335544 - 335521

Salute Donna di Reggio Emilia

Viale Monte San Michele, 8/A 0522 335913

AVIS Reggio Emilia - Donazione Sangue

c/o Ospedale 0522 304033 - 295452

Medicina dello Sport

c/o Piscina Comunale Via Melato . . 0522 335734 - 796

POLIAMBULATORI E ANALISI DEL SANGUE CENTRI DI RIABILITAZIONE/LABORATORI MEDICI E SERVIZI INFERMIERISTICI

Poliambulatorio Privato San Michele

Viale Monte S. Michele, 5 ... 0522 455614 - 432425

Casa di Cura Privata Polispecialistica Villa Verde

Viale Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111

Centro Analisi Micron centro laboratorio analisi

Via Goffredo Mameli, 15 0522 281881

Lab. Ricerche Cliniche Dr. Marco Ugoletti

Viale Monte Grappa, 28 0522 430270

Natrix srl laboratorio analisi cliniche

Via Felice Cavallotti, 16 0522 232606

Centro Medico Privato Lazzaro Spallanzani

Via F.lli Cervi, 75b 0522 303840 - 800 650233

Centro Oculistico Reggiano

Via John Fitzgerald Kennedy, 17 0522 930306

C.T.R. Centro Terapia Riabilitativa

Via Fratelli Cervi 59/e, 59 0522 385411

Medical Center poliambulatorio privato

Via Beniamino Gigli, 7 0522 282828

Centro Palmer srl

Via Fratelli Cervi, 75/b 0522 792400

Poliambulatorio Cliniche Renova

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 333083

Via Govi, 27 Cavriago 0522 577788

3C Salute - Poliambulatorio Medico e Odontoiatrico

Largo Marco Gerra, 2 0522 175 3010

professionisti per il benessere

Anemos srl centro medico

Via Meuccio Ruini, 6 0522 922052

Centro Terapia Fisica e Riabilitazione Risorgimento srl

Via Giovanni Treccani, 2 0522 550137

Centro Riabilitativo Fiosemme

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 330250

Centro Salus snc centro medico

Via Einstein, 9 0522 332291

Rehlab Studio Ass. Fisioterapia

Via Aristotele, 4 0522 557824

Studio di Fisioterapia di Cilloni e Maseroli

Via General Cascino 7 0522 283459

Progetto Crescere-Sede Centro Lina Mazzaperlini

Viale Martiri della Bettola, 51 0522 326028

Privatassistenza Reggio Emilia

Viale Regina Elena, 12 0522 514292

Sanitas - Assistenza

Via Francesco Cassoli, 1 0522 321388

ItaliAssistenza spa

Viale IV Novembre, 21 0522 453210 - 499099

Pronta Assistenza Servizi infermieristici

Via Premuda, 38 0522 307237

Emilux Soc. Coop.

Via Plauto, 1 0522 307237

Farmacie Comunali Riunite - Infermieri a domicilio

Via Doberdò, 9 0522 5431

A.S.P. Reggio Emilia città delle persone Servizi infermieristici COMUNALI

Via Marani, 9 0522 571011

Villa al Poggio Residence III Età

Via De Ruggero, 2 0522 280944 - 325811

Mutua nuova sanità mutualità sanitaria integrativa

Via Mameli, 15/e 0522 325110

Fisiokinè poliambulatorio

Piazzale Riccardo Finzi, 2 Correggio ... 0522 637256

ACTF Sanità Amica

Via C.A. dalla Chiesa, 3 Cavriago 0522 577891

Via F. Fellini, 31/33 Sant'Ilario d'Enza ... 0522 672738

OTTICI

Istituto Ottico snc di Boselli e c.

Via Emilia Santo Stefano, 15 0522 433652

Ottica Arati di Arati Fausto

Via Toschi, 7 0522 435280

Ottica Salani

Via Ariosto, 2 0522 430823 - 455359

Ottica NAU!

Via Emilia S. Pietro, 2 0522 454531

Fabbrica dell'Ottica

Via Carlo Cafiero, 2 0522 382756

Centro Ottico Megavision srl

Via Hiroshima, 8 0522 564683

Ottica Dalpasso srl

Via Giosuè Carducci, 2 0522 453664

Dalpasso Protesi Oculari

Via Turri, 10 0522 453999

Centro Ottico Le Querce

Via Muzio Clementi 20/B 0522 703343

Ottica Style sas

Via Bismantova, 5/a 0522 323195

Ottica in Vista di Soncini Monica

Via Antonio Franzoni, 6 0522 455491

Centro Ottico Guidoreni srl

Viale Morandi Rodolfo 0522 518710 - 275644

Griffe Occhiali snc

Via Guido Dorso, 14 0522 383415

Via G. Panciroli, 11/a 0522 455441

Avanzi Holding societa A R.L.

Via Emilia Santo Stefano, 9 0522 580991

Ottica Rivi di Luca Rivi

Piazza di S. Prospero, 4 0522 580048

Ottica Vision di Paganelli Fabio

Via Alberto Ferioli 0522 337795

Ottica G & G di Morra Giovanni e C. sas

Via Emilia S. Pietro, 47 0522 580706

Ottica Ferrari

Via Maiella 63/d 0522 554937

Ottica Spaggiari ... Dal 1952

Via Emilia Santo Stefano, 9 0522 437859

My Optic

Via Emilia Santo Stefano, 16 0522 432525



My Optic il negozio da vedere

Via Emilia all'Ospizio, 51/c. 0522 268344

Studio Ottico Undicidiecimi

Via Pier Giacinto Terrachini, 10 0522 454278

C.r.e.a. snc

Via Alcide De Gasperi, 33 0522 431296

Centro Ottico Reggiano snc

Corso Giuseppe Garibaldi, 45 0522 455422

Ottica Mordini

Via Francesco Crispi, 4. 0522 430253

Ottica Bagnacani

Via Emilia S. Pietro, 25 0522 440154

B.B Lab Occhiali sas di Bonilauri Massimiliano

Via Caggiati, 2. 0522 454508

Top Vision sas

Via della Repubblica, 33 0522 360475

Frascardi snc

Via Lombardia 0522 506179

Lama Optical

Galleria C.c. i Petali 0522 514582

Ottica Red di Rossi Ambra

Via Broletto 0522 431739

Salmoiraghi & Viganò

Via Emilia a S. Pietro, 10 0522 451723

Meridiana Ottica Optometria Righetti srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 27. 0522 930056

Ottica Cadoppi snc

Via Emilia San Pietro, 23/d 0522 431678

Luce srl

Piazzale Atleti Azzurri d'Italia, 1 0522 514582

Nannini Italian quality srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 10 0522 304705

Ottica Leoni

Via Farini, 1/g 0522 439759

Sell and Buy srl

Via Fermi Enrico, 63. 0522 520686

Frascardi snc

Via Lombardia, 7 0522 506179

CENTRI ACUSTICI

Centro acustico Italiano

Via Emilia All'Angelo, 7 0522 300133

Hearing srl apparecchi acustici

Via Aristotele, 27. 0522 1691911

Ti Ascolto srl - gruppo

Viale Piave, 1 0522 453632

AudioNova Italia

Viale Risorgimento, 68 800 767 026

Poweraid Accessori e Tecnologie per l'Udito

Via Walter Manzotti, 13. 0522 345156

Emilfon sas Maico

Viale Timavo, 87/D, 0522 453285

Centro Amplifon spa Reggio Emilia

Via Alberto Pansa, 47 0522 516557

Via XXV Aprile, 3, Scandiano 0522 856455

Via XX Settembre, 26 Montecchio Emilia 0522 863457

Via Conciapelli, 7/b Correggio. 0522 693415

Piazza Martiri della Libertà, 4/a-b

Castelnovo né Monti 0522 610893

PROFUMERIA
FRANCA

REGGIO EMILIA

Galleria Cavour, 1/B - Tel. 0522 440165 -



ORTOPEDIE - SANITARIA

- Ortopedia Olivi srl**
 Via Giorgione, 1 0522 452363
 Via Alberto Ferioli, 15 0522 330386
 Via Martiri della Bettola 25 0522 325296
 Largo Giambellino, 5 0522 308322
- Lodosan srl sanitaria ortopedia**
 Viale Umberto I, 5 0522 454944
- Ortopedia Barbieri srl OrthoShops**
 Via Ariosto, 26 0522 440042
 Viale Umberto I, 59 0522 1719871 - 321737
 Via Alfred Bernhard Nobel, 88 0522 278811
- Centro Ortopedico Emiliano srl**
 Via Beniamino Gigli, 8 0522 273211
- Ottobock soluzioni ortopediche**
 Via Beniamino Gigli, 8 0522 273222
- Sanitaria Maddalena di Papaleo Rosj**
 Via Maiella, 24 0522 557615
- Sanitaria Broletto di Montanari Orietta**
 Vicolo Broletto 1/l 340 7301215

LABORATORI ODONTOTECNICI

- AM Dental di Monteleone e Arfini**
 Via Fratelli Cervi, 126/1 0522 381655
- Lab Odont. Antares snc**
 Via Terezin, 31 0522 330131
- Lab. Odont. Anastasi Domenico**
 Via Premuda, 28 0522 302342
- Lab. Odont. Belvedere Albino**
 Via Premuda, 38 0522 303831
- Lab. Odont. Bonfanti Alessio**
 Via Emilia S. Pietro 0522 432516
- Lab. Odont. Bondavalli Debora**
 Via Fano, 6 0522 300493
- Lab. Odont. Bondavalli snc di Bondavalli Luca e Ivan**
 Via Goito, 13/a 0522 303807
- Lab. Odont. Bonisoli e Fichera snc**
 Via F.lli Rosselli, 27/a 0522 292707 - 283075
- Lab. Odont. Braghiroli Mauro**
 Via Mercadante Saverio, 16 0522 303623

- Lab. Odont. Costi Viviano**
 Via Fontanelli, 5 0522 433667
- Lab. Odont. Cabassi snc**
 Via Mameli, 14 0522 289678 - 322221
- Lab. Odont. Casappa Lorenzo**
 Via Antica, 50 0522 371946
- Lab. Odont. Castelli sas**
 Via Cecati Francesco, 13/b 0522 323294
- Ca.Pa Odontotecnica snc**
 Via Martiri Di Minozzo, 32 0522 331663
- Lab. Odont. Di Guidetti Maurizio**
 Via Vico Gian Battista, 27 0522 941993
- Lab. Odont. Decam di Filippini Marco e c. snc**
 Via della Canalina, 7 0522 321283 - 378226
- Lab Odont. Dentalex di Alessio Bonfanti**
 Via Toschi, 30 0522 431053
- Lab Odont. Dent - Art**
 Via V. Ferrari, 10/h 0522 306866
- Lab Odont. Eurodent snc di Orlandini Fantini e C.**
 Via Gorizia, 70 0522 306603
- Lab. Odont. Fornaciari di Fornaciari Roberto**
 Via Elico de Pietri, 16 0522 792376
- Lab. Odont. Fontanesi Giulio**
 Corso Garibaldi Giuseppe, 47 0522 451486
- Lab. Odont. Flotta e Canuti snc**
 Via Monte Marmolada, 1 0522 331527
- Lab Odont. Luciano Gaddi**
 Viale Timavo, 57 0522 435260
- Lab. Odont. Ganassi & C. snc**
 Via Ettore Petrolini, 18 0522 331136
- Lab. Odont. Genitoni e Sabatino snc**
 Via Passo Buole, 82/5 0522 322091
- Lab. Odont. Germini U. & C. snc**
 Via F. Cassoli, 4 0522 406323
- Lab. Odont. Girolimetti Luciano**
 Via Brigata Reggio, 32 0522 305522
- Lab. Odont. Hoxan snc di Bonetti e Frignani**
 Via Livatino Rosario, 9 0522 383110
- Lab. Odont Kappa di Manghi e c. snc**
 Via Luigi Chiesi, 13 0522 541222



- Lab. Odont. Lolli Fabrizio Andrea**
Via Lombardia, 7 0522 331762
- Lab. Odont. Manfredi Antonio**
Via Don Pallai Luca, 11 0522 941808
- Lab. Odont. Marconi Paolo**
Via Zacchetti Bernardino, 19 0522 922051
- Lab. Odont. Montanari Alfeo**
Viale Olimpia, 17 348 3223753
- Lab. Odont. Musat Denis**
Via Clementi Muzio, 16 0522 300557
- Lab. Odont. Metalkeramic snc**
Via Ernesto Che Guevara, 55 0522 286917
- Lab. Odont. Orho Rem snc**
Via Premuda, 38 0522 703182
- Lab. Odont. Orthocenter snc**
Via Emilia all'Ospizio, 118 0522 333095
- Il Laboratorio di Paolini Carlo**
Viale Risorgimento, 2/1 0522 391579
- Lab. Odont. Penta snc di Cigni Cristian e c.**
Via Ildebrando Pizzetti, 2 0522 934247
- Lab. Odont. Pezzi**
Via Gramsci, 104/f 0522 271051
- Redent snc di Muzzarelli Umberto e C.**
Via Bizet, 1 0522 304216
- Lab. Odont. Ruini Sauro**
Via Fontanelli, 23 0522 452559
- Lab. Odont. Scaini Gilberto snc**
Via F.lli Cervi, 27 0522 305695
- Lab. Odont. Scalabrini Sauro**
Viale Olimpia, 11/a 0522 555213
- Stoma snc di Reverberi Daniele e C.**
Via Hiroshima, 12 0522 792793
- Lab. Odont. Varini Alberto**
Via S.Ambrogio, 4/2 0522 560779
- Lab. Odont. Svedion**
Via Enrico Manzini, 2 0522 514368
- Lab. Odont. Santi Marco**
Via Umberto Poli, 9 0522 434697
- Lab. Odont. Zambelli e Gualandri**
Via Papa Giovanni 23°, 38 0522 558440

FARMACIE/PARAFARMACIE REGGIO EMILIA

- Farmacia Serri Centro comm. l'Ariosto**
Via Rodolfo Morandi, 6 0522 511867
- Farmacia Caravita**
Via Emilia All'Ospizio, 37 0522 555540 - 391832
- Farmacia Forti**
Viale Regina Elena, 12 0522 514313
- Farmacia Bismantova**
Via Bismantova, 8 0522 280338
- Farmacia Ipercoop Baragalla**
Via O. Tenni, 39 0522 361231
- Farmacia Folegotto dott.ssa Mara**
Via Kennedy, 33/a 0522 934722
- Farmacia dottor Ronzoni**
Via L. Tolstoj, 1 0522 321677
- Farmacia De Rienzo dr. Lucia Eleonora**
Via M. Samoggia, 39/1 0522 515038
- Farmacia Pieve Modolena**
Via Fratelli Cervi, 87 0522 301730
- Farmacia Bendinelli Amilcare**
Via Fratelli Rosselli, 11, 0522 283241
- Farmacia Graziosi snc di Graziosi Grazia e C.**
Via Guglielmo Tirelli, 5 Sesso 0522 531732
- Farmacia Rizzo Benedetto**
Via Martiri della Bettola, 73 0522 931252
- F.A.B. Benessere Parafarmacia**
Via Emilia All'Angelo, 15/b 0522 305769
- Parafarmacia ErbePOINT srl**
Via Ferioli 16 0522 551097
- Farmacia dott. Ubertino Zuccardi Merli**
Corso Mazzini, 11 Correggio 0522 692436
- Farmacia Preti dott. Carlo Preti**
Via Emilia est, 15g Rubiera 0522 626214



www.fcr.re.it

FARMACIE COMUNALI RIUNITE



sani&forma

**l'Informazione
della Salute**



Farmacia Centrale

P.zza Prampolini 3-3/A-3/B
Reggio Emilia 0522-541800

Farmacia Cadé

Via Bruno Giordano 22
Cadè RE 0522-943013

Farmacia Del Parco

Via Pansa 53/G
Reggio Emilia 0522-506014

Farmacia Della Via Emilia

Via Emilia A San Pietro 12/C
Reggio Emilia 0522-442303

Farmacia Quinta

Via Beethoven 100/B
Massenzatico RE 0522-279005

Farmacia Porta Castello

Via L. Ariosto 30/A
Reggio Emilia 0522-442271

Farmacia Cartesio

Via F. Chittoni 13
Bagno RE 0522-343127

Farmacia Della Gabella

Via Monte San Michele 1/G
Reggio Emilia 0522-431700

Farmacia Della Ghiara

P.zza Gioberti 2-2/A
Reggio Emilia 0522-442304

Farmacia Dell'Ospizio

Via Emilia all'Ospizio 118/F/H
Reggio Emilia 0522-334227

Farmacia Rivalta

Via Sant'Ambrogio 1/I
Rivalta RE 0522-361029

Farmacia All'Angelo

Via Emilia All'Angelo 18 b/c
Reggio Emilia 0522-930159

Farmacia Santa Croce

Viale Regina Margherita 29/F
Reggio Emilia 0522-272458

Farmacia Codemondo

Via Del Quaresimo 2/F
Codemondo RE 0522-371307

Farmacia Giardino

Viale Umberto I 17/A
Reggio Emilia 0522-281390

Farmacia Della Pappagnocca

Via Maiella 63
Reggio Emilia 0522-334228

Farmacia Dell'Orologio

Via Clementi M. 40
Reggio Emilia 0522-381345

Farmacia Rosta Nuova

Via Manara L. 18/A
Reggio Emilia 0522-442320

Farmacia Villa Cella

Via Vico G.B. 21
Villa Cella RE 0522-941249

Farmacia Del Gattaglio

Viale Timavo 35
Reggio Emilia 0522-442240

Farmacia Canalina

Via Gandhi 3/FG
Reggio Emilia 0522-324792

Farmacia Papa Giovanni XXIII

Via Papa Giovanni XXIII 21/1
Reggio Emilia 0522-334158

Farmacia Gavasseto

Via Comparoni 34/A-B
Gavasseto RE 0522-394000

Farmacia Del Centenario

Via Franzini 2
Reggio Emilia 0522-292906

Farmacia Roncina

Via Tito 16/c
Reggio Emilia 0522-308661

Parafarmacia Via Gramsci

Via Gramsci 54/c
Reggio Emilia 0522-517561



**POLIZZA
PERSONA**

**GENERALI SEI IN SALUTE
ALTA PROTEZIONE**



Guardo avanti
con serenità
mi garantisco un futuro
in buona salute

Generali Sei in Salute Alta Protezione di Generali Italia, la polizza salute che privilegia la prevenzione alla cura e ti offre: personalizzazione della copertura, programma di prevenzione completo, possibilità di copertura senza limiti e protezione per tutta la tua famiglia. **Vieni in Agenzia per una consulenza.**



**GENERALI ITALIA S.p.A.
AGENZIA GENERALE DI REGGIO EMILIA**

Via A. Pansa 33 • Tel. 0522 926 511 • agenzia.reggioemilia.it@generali.com
Agenti **Claudio Rovacchi • Filippo Morlini • Paolo Santi • Fausto Spaggiari**

www.agenzie.generali.it/reggioemilia • generali.it



Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo disponibile su generali.it e in Agenzia.

ALIMENTI DIETETICI E MACROBIOTICI

natur house di fontana sara
via emilia s. stefano, 17/a - reggio emilia. 0522/432489

APPARECCHI ACUSTICI

amplifon spa - reggio emilia
via pansa 47 e-f. 0522/516557

amplifon spa - scandiano
via 25 aprile, 8 a-b 0522/856455

amplifon spa - correggio
via conciapelli, 7/b 0522/693415

amplifon spa - montecchio emilia
via XX settembre, 26. 0522/863457

amplifon spa - castelnovo né monti
piazza m. della libertà, 4a-b 0522/610893

ASSICURAZIONI

generali italia spa
via pansa, 33 - reggio emilia. 0522/926511

ASSOCIAZIONI SPORTIVE

a.s.d. tricolore reggio emilia
via maria melato - reggio emilia. 0522/360421

BIOLOGHE - NUTRIZIONISTE

dott.ssa giannini sara - igeanutrizione
via pascal, 39 - reggio emilia 347/5575356

CENTRI DI FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

fisioemme srl - amb. privato di fisioterapia
via emilia all'ospizio, 118 - reggio emilia. 0522/330250 - fax 0522/393064

DIETISTE

dott.ssa chiara marini dietista
via gigli, 7 - reggio emilia 346/6296272

ESTETICHE

new cocolat srl
via fratelli cervi, 54 - reggio emilia. 0522/305406 - cell. 320/0173382

sorelle snc di a. przybylowicz e j. bialorucka
via repubblica, 13c - rivalta reggio emilia. 339/8833584 - cell. 377/4689337

FARMACIE

farmacia dott. ubertino zuccardi merli
corso mazzini, 11 - correggio. 0522/692436 - fax 0522/642786

farmacia folegotto dott.ssa mara
via kennedy, 33/a - reggio emilia 0522/934722



farmacia graziosi snc di graziosi grazia e c.

via g. tirelli, 5 sesso - reggio emilia 0522/531732 - fax 0522/531732

farmacia preti dr carlo preti

via emilia est, 15/g - rubiera 0522/626214 - fax 0522/621055

fcr azienda speciale farmacie comunali riunite

via doberdò, 9 - reggio emilia 0522/5431 - fax 0522/550146

GELATERIE

capolinea - shamballa snc

via ettoe simonazzi, 14 - reggio emilia 0522/452722

k2 di pederzoli & damiotti

via guido da castello, 7/f - reggio emilia 0522/433861

k2 oltre al gelato

piazza del monte, 10 - reggio emilia 0522/1542202

panama di ciliberti & salami

via a. de gasperi, 35/m - reggio emilia 0522/080153

OTTICI

istituto ottico snc di boselli & c.

via emilia s. stefano, 15/c - reggio emilia 0522/433652

ottica style sas di a. montorsi & c.

via bismantova, 5/a - reggio emilia 0522/323195

PROFUMERIE

profumeria franca

galleria cavour, 1/b - reggio emilia 0522/440165

SCUOLE DI LINGUE

wall street english - wse learning srl

viale piave 33 - reggio emilia 0522/1753182

STUDI DENTISTICI / ODONTOIATRI

dott. bedogni armando odontoiatra

via malta, 1 - reggio emilia 0522/437300 - cell. 348/3135045

dott. bonvicini gaetano studio dentistico - odontoiatra

via f.lli cervi, 72 l - reggio emilia 0522/300030 - cell. 334/7821465

victoria centri odontoiatrici srl

via gramsci, 54/q - reggio emilia 0522/515324 - fax 0522/231406

STUDI DI RADIOLOGIA

radiologia davolio marani srl

via g. franzini, 8 - reggio emilia 0522/323187 - tel/fax 0522/322966

SUPERMERCATI

conad - centro mercato reggio sud

via maiella, 55 - reggio emilia 0522/557910



POLIZZA
PERSONA

GENERALI SEI IN SALUTE
ALTA PROTEZIONE



Guardo avanti
con serenità
mi garantisco un futuro
in buona salute

Generali Sei in Salute Alta Protezione di Generali Italia, la polizza salute che privilegia la prevenzione alla cura e ti offre: personalizzazione della copertura, programma di prevenzione completo, possibilità di copertura senza limiti e protezione per tutta la tua famiglia. **Vieni in Agenzia per una consulenza.**



GENERALI ITALIA S.p.A.
AGENZIA GENERALE DI REGGIO EMILIA

Via A. Pansa 33 • Tel. 0522 926 511 • agenzia.reggioemilia.it@generali.com
Agenti **Claudio Rovacchi • Filippo Morlini • Paolo Santi • Fausto Spaggiari**

www.agenzie.generali.it/reggioemilia • generali.it



Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo disponibile su generali.it e in Agenzia.



amplifon

**SE SENTI MEGLIO,
VIVI MEGLIO.**

AMPLIFON TI FA VIVERE MEGLIO.

- **65 anni** di esperienza con oltre **550 Centri** in tutta Italia.
- Soluzioni acustiche **su misura** e **servizi inclusi**.
- Personale altamente **qualificato**.

GRATIS CONTROLLO DELL'UDITO E PROVA PER
30 GIORNI, **SENZA IMPEGNO D'ACQUISTO.**

Ti aspettiamo nei Centri Amplifon a:

SCANDIANO - Via XXV Aprile 8/A 8/B - Tel. 0522 856455

REGGIO EMILIA - Via Alberto Pansa 47 e/f - Tel. 0522 516557

CORREGGIO - Via Conciapelli 7/B - Tel. 0522 693415

MONTECCHIO EMILIA - Via XX Settembre 26 - Tel. 0522 863457

CASTELNOVO NE' MONTI - Piazza Martiri della Libertà 4/a-b - Tel. 0522 610893



E per te che vieni a fare
il Controllo dell'Udito gratuito
un **gradito omaggio!**

NUMERO GRATUITO
800 992 855

www.amplifon.it

